

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Дудукчан И. Федоренко А.

ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

энциклопедия

ТЕХНИКА МЕЧЕЙ-БАБОЧЕК
«БАТ ЧАМ ДАО»



Дудукчан И., Федоренко А.

Энциклопедия
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ

КНИГА 6

ТЕХНИКА МЕЧЕЙ-БАБОЧЕК
«БАТ ЧАМ ДАО»

«KCHAN»

1996

Энциклопедия *ВИН ЧУН КУНГ-ФУ*

Авторы: Дудукчан И.
Федоренко А.

В книге в доступной форме представлен один из традиционных стилей рукопашного боя Китая — *ВИН ЧУН КУЕН*. Подробно изложены базовые принципы, техника, формы и методы тренировок.

© Дудукчан И., Федоренко А., 1995

© Дудукчан И., Першина И.,
иллюстрации, 1995

Краткая история школы

Система боевого искусства ВИН ЧУН, являющаяся одной из наиболее эффективных школ рукопашного боя зародилась около трехсот лет назад в Китае. У истоков создания стиля стояла монахиня Нг-Май, чье мастерство ведения поединка не было превзойдено ни одним бойцом ее времени. Исходя из своих знаний шаолиньского КУНГ-ФУ, она разработала новый, продуманный метод самозащиты. Ученицей грозной монахини была девушка по имени Вань Вин Чун, которая за три года индивидуальных занятий овладела всей системой. Переработав стиль Нг Май Вань, Вин Чун создала оригинальную технику боя голыми руками, которая в последствии стала называться ее именем. После смерти Вин Чун в середине XVII века развивать и совершенствовать стиль стал ее муж Лян Бак Чан. Он обучил врача Лян Лэй Квая, который передал свои знания актеру китайской оперы и известному фехтовальщику на ножах-бабочках Ван Вэй Бо. Последнему мастер техники длинного шеста Лян Джи Тай предположил такой обмен: внести в стиль ВИН ЧУН свою технику шеста, а за это изучить стиль боя ВАН ВЭЙ БО. Обмен состоялся и техника шеста, переработанная в соответствии с принципами ВИН ЧУН, была внесена в практику школы.

У Лян Джи Тая обучался врач Лян Ян, который в свою очередь обучил двух своих сыновей Лян Чуна и Лян Бака. Кроме сыновей Лян Ян передал знания о ВИН ЧУН еще одному человеку. Звали его Чан Ва Шун. У последнего было несколько учеников, среди которых оказались Нгуен Тэ Конг и Ип Мэн, с именами которых связывают дальнейшее развитие школы ВИН ЧУН.

Нгуен Тэ Конг после смерти Чан Вэй Шума уехал во Вьетнам, где открыл школу и стал обучать искусству ВИН ЧУН.

Ип Мэн не спешил с передачей своих знаний другим. Лишь в 56 лет, переехав на постоянное проживание в Гонконг, он стал обучать других технике ВИН ЧУН. Его первыми учениками были служащие ресторана, но по мере распространения славы росло и число последователей. Воспитанником Ип Мэна был знаменитый киноактер и боец Брюс Ли.

С раннего времени учитель передал ведение занятий своим старшим ученикам, и поэтому следующие поколения мастеров были обучены преимущественно его помощниками. Благодаря этому, а также вследствие того, что ученики мало исправлялись Ип Мэном (китайский принцип обучения, ориентирующийся на внимательных

и талантливых учеников) появилось множество модификаций стиля Вин Чун, которые различаются не только написанием названия системы, но и техникой исполнения.

После смерти Ип Мэна в Гонконге была полная неясность в том, кого считать его преемником. Так как мастер не сделал перед смертью ясного распоряжения, то старшие ученики взяли руководство в семье Вин Чун в свои руки. При этом каждый из них основал свою собственную школу и собственные объединения, что привело к соперничеству и конкуренции, потому, что все они преподавали в Гонконге. И по сей день не достигнуто единства этих бывших учеников, причем отзываются они друг о друге весьма негативно. Как бы там ни было, но именно благодаря их стараниям система ВИН ЧУН не только не угасла, но и получила известность и признание во всем мире.

В настоящее время существует два крупных направления стиля ВИН ЧУН — Китайское (Гонконговское) и Вьетнамское. Первое связывают с именем Ип Мэна, второе с уже упоминавшимся выше Нгуен Тэ Конгом. Несмотря на сходство в базовых принципах и манере ведения поединка они отличаются набором формальной техники. Рассмотрим подробнее составляющие части обоих направлений этого боевого искусства.

Прежде всего необходимо сказать, что ВИН ЧУН — это техника боя на ближней дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Однако не следует думать, что работе ног в школе уделяется мало внимания. Техника ног очень изощрена и эффективна в реальном применении, поэтому в процессе тренировки ей уделяется достаточно внимания.

Отличительной особенностью техники рук ВИН ЧУН являются упражнения ЧИ САУ (склеенные кисти), которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять свою силу. Подобные упражнения имеются и для ног. У мастеров школы развито «шестое чувство», позволяющее опередить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом определить его хотя бы на один ход, мягкость и податливость одолевают здесь грубую силу.

Арсенал школы закодирован в шести комплексах формальных упражнений — Тао. Первый «СИУ ЛИМ ТАО» («маленькая идея») исполняется на месте. В нем отрабатываются базовые движения и комбинации руками, а также происходит культивация внутренней энергии Ци. Второй «ЧУМ КИУ» (поиск рук) посвящен отработке защиты и контроля от нескольких нападающих.

Этот комплекс отрабатывается уже в движении и включает новые элементы техники — удары ногами и локтями и т.д. В третьем

«БИЛ ДЗЕ» (бьющие пальцы) отрабатывается техника работы пальцами и нанесение ударов по уязвимым точкам. Четвертый комплекс представляет собой работу с деревянным манекеном. Пятый и шестой комплексы посвящены отработке техники с оружием (шестом и «ножами-бабочками»). Все сказанное выше справедливо как для китайского так и для Вьетнамского направления ВИН ЧУН. Однако существуют и некоторые различия, о которых следует упомянуть. Эти различия не так уж велики, но именно они составляют «фасад» этих направлений.

Во первых, последователи Тэ Конга в настоящее время изучают комплекс «кулак пяти зверей», отдавая таким образом дань уважения знаменитому шаолиньскому стилю.

Во вторых, различия составляют в наборе и манере ведения тренинга с деревянным манекеном. В Гонконге изучают комплекс «116 приемов на деревянном манекене», разработанный Ип Мэном. Во вьетнамском же направлении существует парный комплекс «108 форм», который можно выполнять вдвоем с партнером, на манекене или в одиночку.

Другие отличия не существенны и упоминаться не будут.

В заключение следует сказать, что сейчас в мире создано несколько крупных организаций изучающих, развивающих и пропагандирующих искусство ВИН ЧУН. К их числу относятся «Всемирная организация ВИН ЧУН КУНГ-ФУ» под руководством Вильяма Чеуна, «Международная организация ВИН ЧУН КУНГ-ФУ» под руководством Лян Тина, «Ассоциация Вин Чун Тэ Конга» под руководством Винг Занга и др.

ВВЕДЕНИЕ

Основным видом оружия в школе Вин Чун являются мечи-бабочки. Это парное оружие. Техника владения мечами-бабочками считается наиболее сложной, поэтому она изучается на более продвинутых этапах обучения. Бытует мнение, что по эффективности среди холодного оружия мечам-бабочкам нет равных. Данный вид оружия был привнесен в стиль Вин Чун в третьем поколении мастеров. Техника работы с мечами-бабочками была адаптирована к основной технике. В определенной степени базовые движения с мечами те же самые, что и основные движения рук в безоружном варианте. Мечи здесь являются как бы продолжением рук.

Лезвие клинка мечей-бабочек острое, конец заострен с обеих сторон. Эти острые края используются при нанесении рубящих и колющих ударов. Любая часть клинка может использоваться для удара, так как в него можно вложить просто движение тела. Почти любая часть мечей используется и в защитных действиях. Плоскостью клинков можно отклонять оружие противника. Гарда может быть использована для захвата оружия.

В стиле Вин Чун мечи удерживаются перед собой на уровне груди. Это позволяет исключить раскрытие центральной линии. Как руки в технике рукопашного боя не должны оказываться сзади тела при подготовке атаки или защиты, так и мечи не должны уводиться назад за линию локтей.

В основе работы с мечами-бабочками используется принцип одновременного действия обеих рук.

Глава 1

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

Освоение работы с оружием предусматривает первоначально изучение базовых технических элементов, к которым в первую очередь относятся различные защитные и атакующие действия. Данная глава будет посвящена описанию основных ударов и блоков, выполняемых при использовании мечей-бабочек. Также будут рассмотрены характерные связки приемов.

Следует отметить, что к базовой технике работы с мечами-бабочками также относится техника перемещений. Однако в данной книге этот раздел детально рассматриваться не будет, так как варианты перемещений для работы с оружием, в данном случае с мечами, аналогичны способам перемещений для безоружной техники Вин Чун.

ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

1. Пак Дао, Чап Дао (Блок снаружи внутрь, рубящим удар в горизонтальной плоскости)

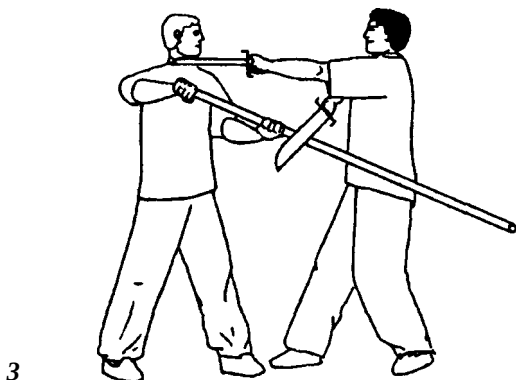
Примите правостороннюю стойку Вин Чун. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 1). Выполните перемещение вперед, используя приставной шаг. Одновременно с этим правым клинком выполните блокирующее движение Пак Дао, а левым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао в горизонтальной плоскости (рис. 2). Перемещение вперед, движения обеих рук должны выполняться слитно, единым действием. Руки действуют одновременно.



но, т.е. блок и удар начинаются и заканчиваются в один и тот же момент.

Применение

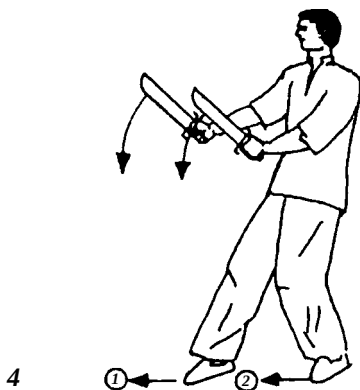
Противник атакует вас шестом, используя протыкающий удар вперед. Вы сбиваете оружие противника в сторону-вниз движением Пак Дао и одновременно наносите рубящий удар Чап Дао в область шеи (рис. 3). Действие рук и мечей сопровождается перемещением вперед-вправо.



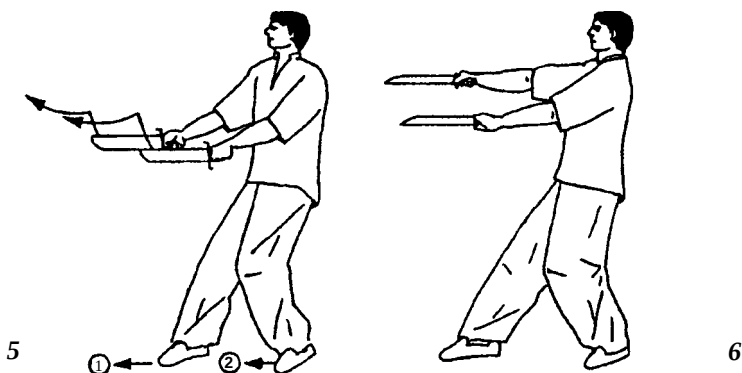
II. Джут Дао, Чап Дао

(Двойной блок вниз, двойной рубящий удар в горизонтальной плоскости).

Примите правостороннюю стойку. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 4). Сделайте шаг вперед правой но-

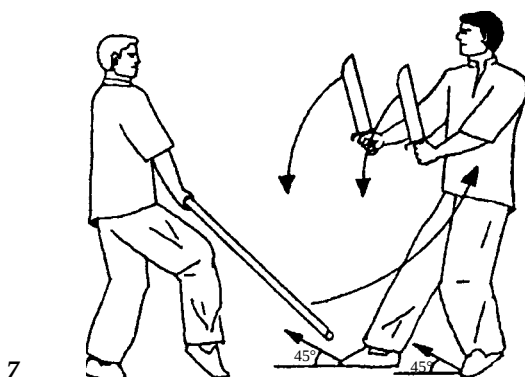


гой, подшагните левой. Одновременно с перемещением выполните обоими клинками блокирующее движение Джут Дао сверху вниз (рис. 5). Повторите перемещение вперед, используя приставной шаг. Нанесите обоими клинками двойной рубящий удар Чап Дао в верхний и средний уровень (рис. 6).



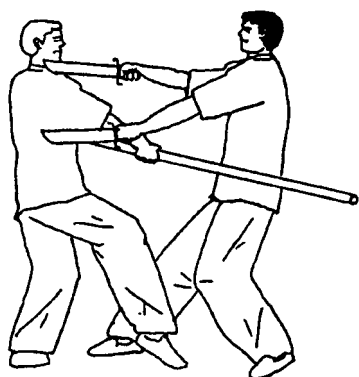
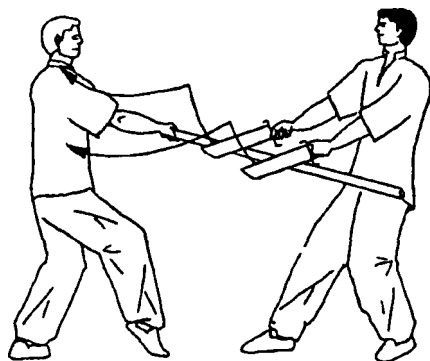
Применение

Противник атакует вас шестом в средний уровень, используя круговой удар (рис. 7). Вы перемещаетесь вперед-вправо и блокируете шест противника двойным Джут Дао (рис. 8). Не останавливаясь, нанесите двойной рубящий удар Чап Дао в корпус и шею, шагая вперед к противнику (рис. 9).*



* Часто при выполнении блока Джут Дао стремятся поразить переднюю руку противника.

8

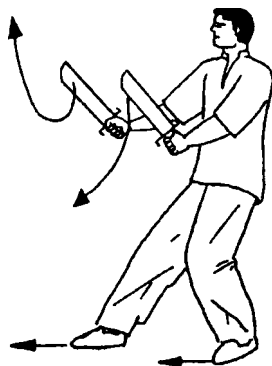


9

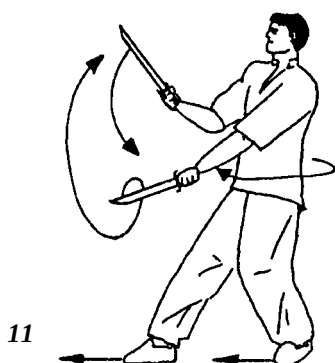
III. Джан-Ган Дао (двойной блок снаружи внутрь).

Примите правостороннюю стойку. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 10). Переместитесь вперед, исполь-

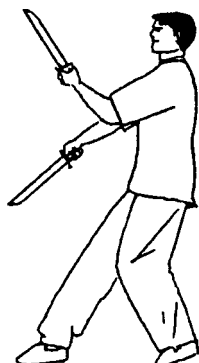
10



зую приставной шаг. Выполните одновременно правым клинком блок Джан Дао, а левым — блок Ган Дао (рис. 11). Повторите перемещение вперед. Разворачивая корпус вправо, выполните двойной блок Джан-Ган Дао, поменяв руки (рис. 12).



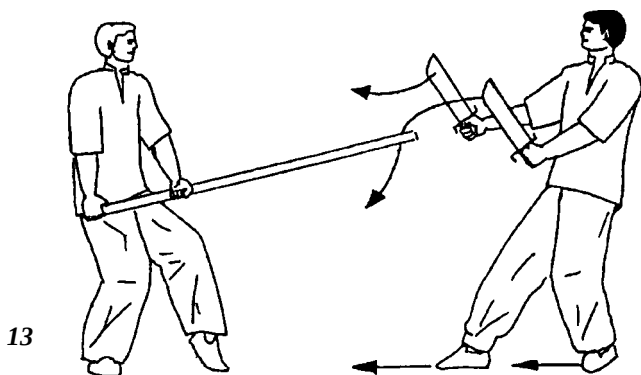
11



12

Применение

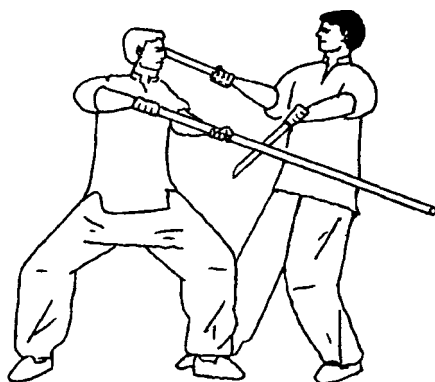
Противник атакует вас шестом в средний уровень, используя протыкающий удар вперед (рис. 13). Вы сокращаете расстояние до противника, делая шаг вперед, блокируете его шест движением Ган Дао и одновременно атакуете рубящим ударом в голову (рис. 14). В данном примере движение Джан Дао заменяется ударом Чап Дао. Как видно, рисунок движения не изменился, и в то же время сохранился принцип одновременности действия обеих рук.*



13

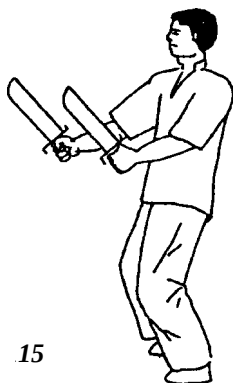
* При выполнении блока Ган Дао стремятся поразить переднюю руку противника.

14



IV. Тан Дао, Бил Дао (отводящий блок изнутри наружу, протыкающий удар вперед)

Примите фронтальную стойку. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 15). Не меняя стойку, выполните правым клинком протыкающий удар Бил Дао (рис. 16). Шагните вперед левой ногой, подшагните правой. Одновременно с перемещением правым клинком выполните блокирующее движение Тан Дао, а левым клинком нанесите протыкающий удар Бил Дао вперед (рис. 17). Вернитесь в исходное положение.

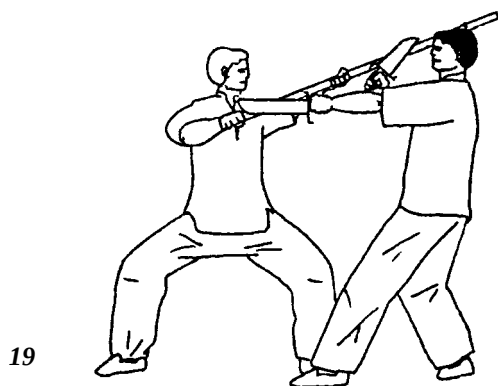
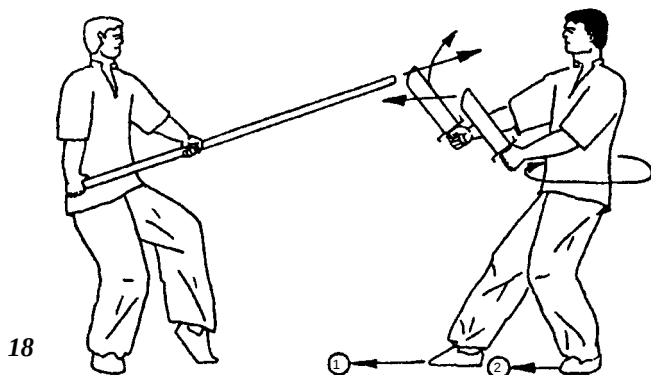
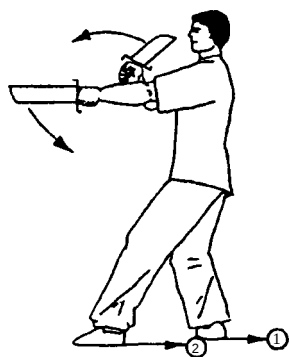
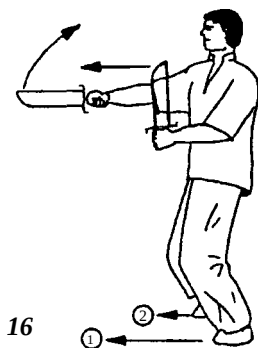


15

Применение

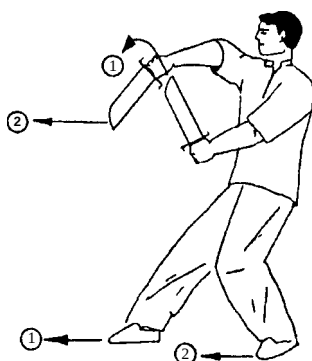
Противник атакует вас шестом в верхний уровень (рис. 18). Вы шагаете навстречу противнику, выполняя правым клинком движе-

ние Тан Дао и отводите шест в сторону с линии атаки. Правым клинком нанесите протыкающий удар Бил Дао в горло (рис. 19). Помните: защитное и атакующее движение выполняются одновременно.

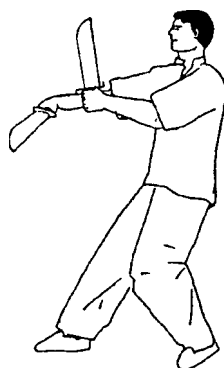


V. Бон Дао, Чап Дао (блок опущенным вниз клинком снаружи внутрь, рубящий удар)

Примите правостороннюю стойку. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 20). Шагните вперед правой ногой, подшагните левой. Разверните корпус немного влево и одновременно выполните правым клинком блокирующее движение Бон Дао (рис. 21). Переместитесь еще на один шаг вперед. Левым клинком выполните блокирующее движение У Дао, а правым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао (рис. 22).



21



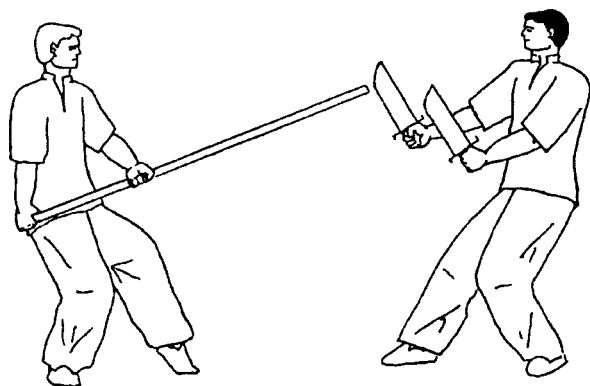
22

Применение

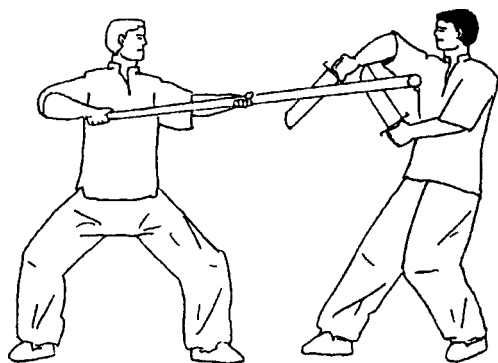
Противник атакует вас шестом в верхний уровень. Вы блокируете удар движением Бон Дао, отводя шест в сторону с линии атаки (рис. 23, 24). Не останавливаясь, шагните вперед, сближаясь с противником, и нанесите правым клинком рубящий удар Чап Дао в

корпус. Левым клинком контролируйте шест противника, используя движение У Дао (рис. 25).

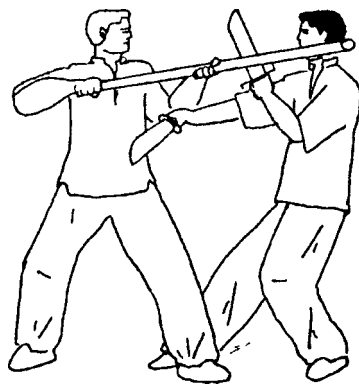
23



24



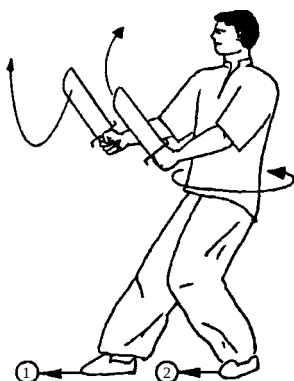
25



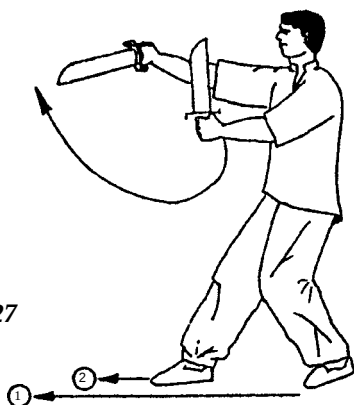
VI. Фок Дао, У Дао (восходящий удар-блок, контролирующий блок).

Примите правостороннюю стойку. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 26). Используя приставной шаг, переместитесь вперед. Правым клинком выполните движение Фок Дао, а левым — У Дао (рис. 27). Шагните левой ногой вперед, подшагните правой и примите левостороннюю стойку. Выполните Фок Дао и У Дао, поменяв руки (рис. 28).

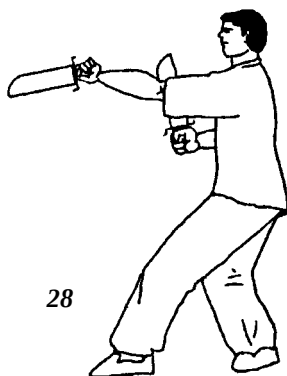
26



27



28

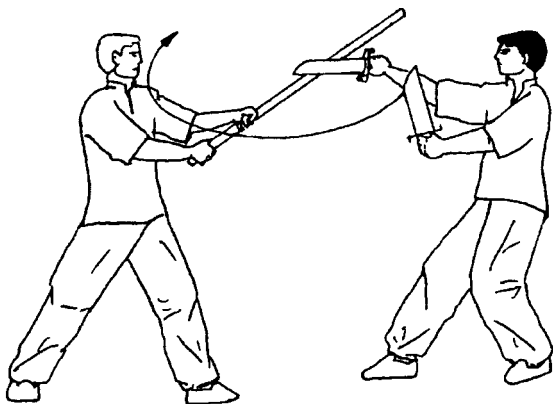


Применение

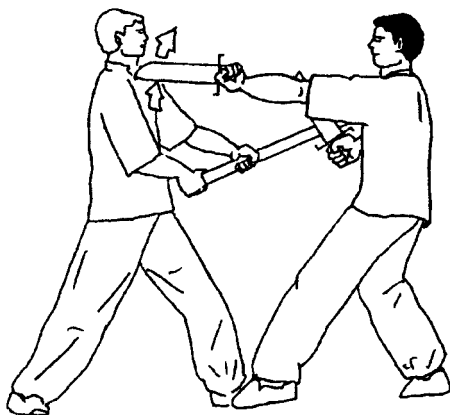
Противник атакует шестом, используя удар сверху вниз по диагонали. Вы блокируете удар движением Фок Дао правым клинком. Шагните вперед левой ногой, сближаясь с противником, и контратакуйте рассекающим ударом Фок Дао снизу вверх в горло левым

клинком. Правым клинком контролируйте шест противника, используя блок У Дао (рис. 30).

29



30



VII. Квун Дао (двойной блок изнутри наружу)

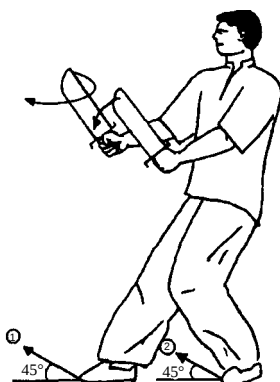
Примите правостороннюю стойку. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 31). Используя приставной шаг, переместитесь вперед-вправо под углом в 45° . Правым клинком выполните движение Бон Дао, а левым — движение Тан Дао. Этот двойной блок называется Квун Дао (рис. 32). Шагните вперед еще раз и выполните двойной блок Квун Дао, поменяв руки (рис. 33).

Применение

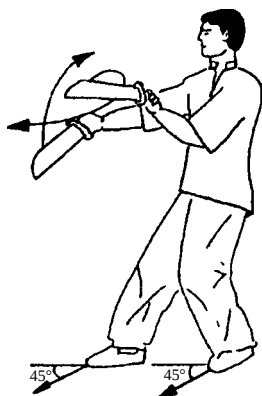
Противник атакует вас шестом в верхний уровень. Вы блокируете удар движением Квун Дао. Не останавливаясь, контр-

атакуйте рубящим ударом Чап Дао в корпус правым клинком (рис. 34, 35).

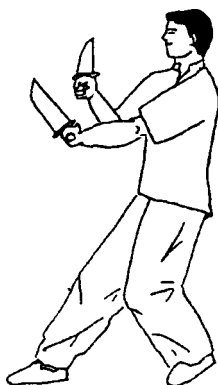
31



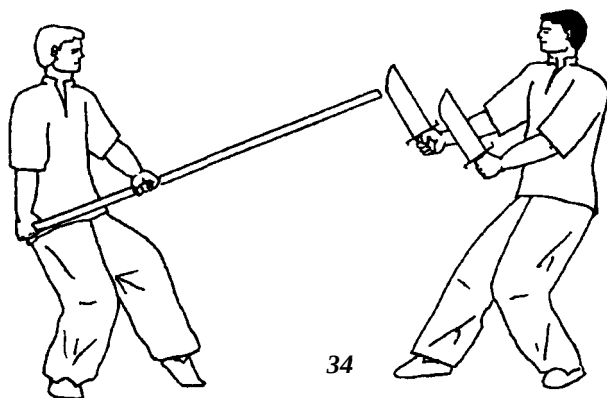
32

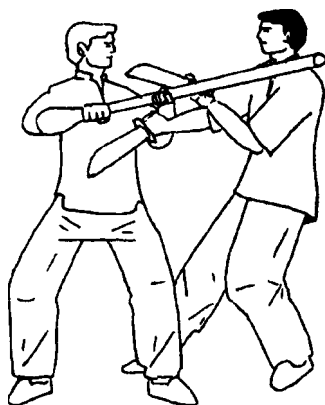


33



34





VIII. Двойной Джан Дао, Чап Дао (двойной блок снаружи внутрь, рубящий удар)

Примите правостороннюю стойку. Клинки удерживаются в основной защитной позиции (рис. 36). Используя приставной шаг, переместитесь вперед. Разверните корпус немного влево и выполните двойной блок Джан Дао обоими клинками (рис. 37). Сделайте еще один шаг вперед, нанося правым клинком рубящий удар Чап Дао (рис. 38).

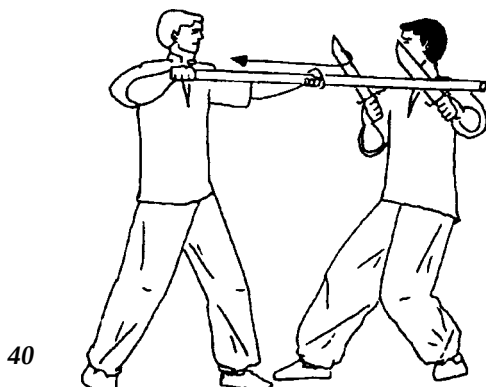
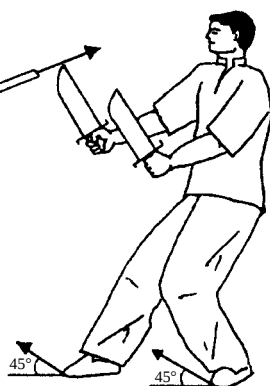
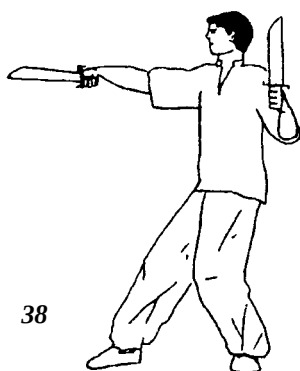
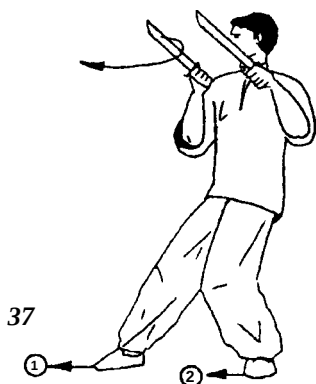
36

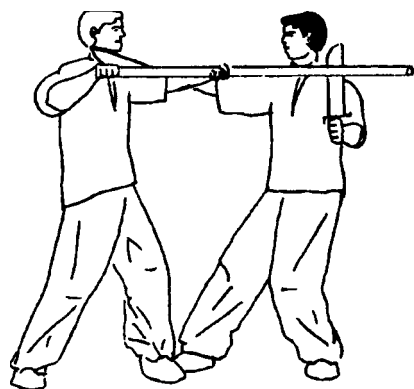


Применение

Противник атакует вас шестом в верхний уровень. Вы перемещаетесь вперед-вправо, уходя с линии атаки под углом в 45° , и бло-

кируйте удар двойным блоком Джан Дао (рис. 40). Не останавливаясь, нанесите правым клинком рубящий удар Чап Дао в горло. Левым клинком продолжайте контролировать шест противника (рис. 41).





Глава 2

ТАО «БАТ ЧАМ ДАО»

Комплекс формальных упражнений «Бат Чам Дао» является единственным относящимся к технике владения мечами-бабочками. Название Тао можно перевести как «восемь направлений для удара мечом».

Изучение и практика данного комплекса являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. Постоянное выполнение формы «Бат Чам Дао» поможет вам отточить базовую технику, развить такие необходимые бойцу качества, как сила рук, способность свободно перемещаться в пространстве и, самое главное, умение достигать единства движения тела, работы рук и ног в любом техническом действии (приеме).

Существенным аспектом формы «Бат Чам Дао» являются стойки и перемещения. Движение клинков и выход в устойчивую позицию должны заканчиваться в один и тот же момент. Все время необходимо сохранять единство движения тела как единого целого, чтобы высвободить максимальную силу.

Для поддержания тела как единого целого бедра должны быть выдвинуты вперед, сохраняя характерную стойку Вин Чун в любых технических действиях. Особое внимание необходимо обратить на положение коленных суставов. Именно с контролем мышцами колена начинается и заканчивается движение в стойке. С помощью коленных суставов контролируется правильная структура стоек. Колени должны быть сведены немного внутрь. В стойках вес тела должен распределяться в пропорции 30% на 70%. Это позволяет быстро менять направление движения и поддерживать устойчивое равновесие.

Во время поворотов центр тяжести должен располагаться над пятками. Это даст возможность удерживать центральную линию в вертикальной плоскости.

Любое действие в форме «Бат Чам Дао» включает в себя единство движения тела, работу рук и ног. Корпус и ноги, но не руки, руководят техническим приемом, ведут его. Это позволяет включить в движение больше силы инерции. Технический прием, выполняемый только руками, будет слабее, так как ни ноги, ни тело не помогают своей силой инерции, не подкрепляют его.

В комплексе «Бат Чам Дао» присутствуют различные варианты передвижений. Это передвижения вперед приставным шагом в ха-

ракторной стойке Вин Чун, а также круговые перемещения вперед и назад, позволяющие быстро и эффективно изменить свою позицию (стойку).

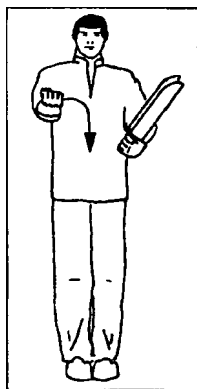
ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА «БАТ ЧАМ ДАО»

Исходное положение

Примите естественную стойку. Мечи удерживаются в левой руке. Правая рука согнута в локте и прижата к телу у груди (рис. 42, 43). Схватите правой рукой рукоять одного из мечей (рис. 44).левой ногой шагните вперед, после чего правой ногой нанесите пря-

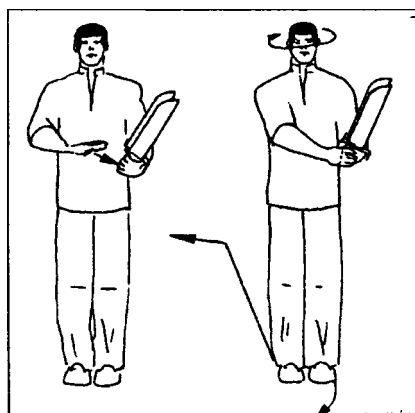


42



43

вид спереди



44

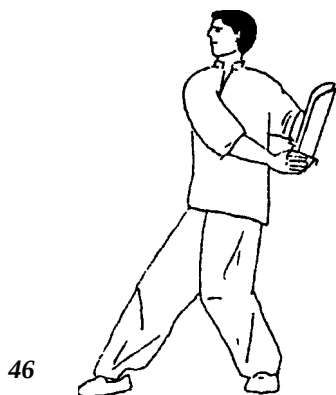
вид спереди

мой удар вправо-вперед (45). Опустите ногу на землю и примите переднюю правостороннюю стойку (рис. 46), в направлении по линии «1», изображенной на рисунке 203. Последующая серия движений будет выполняться именно вдоль этой линии. Выведите руки не-

ред собой так, чтобы клинки удерживались в основной защитной позиции (рис. 47).



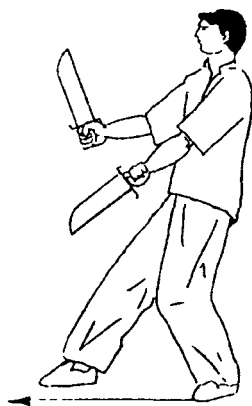
45
вид спереди



46

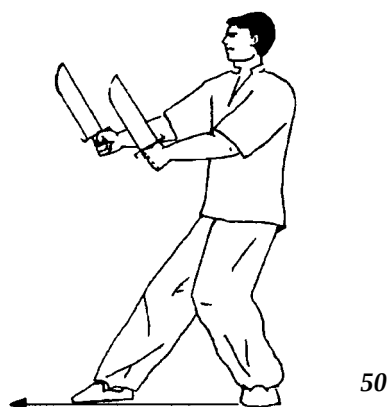
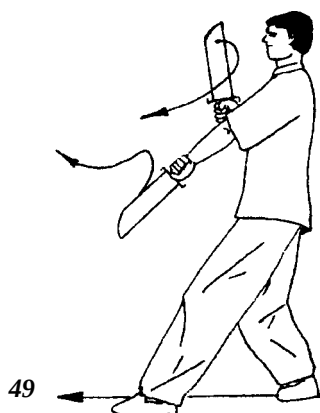


47

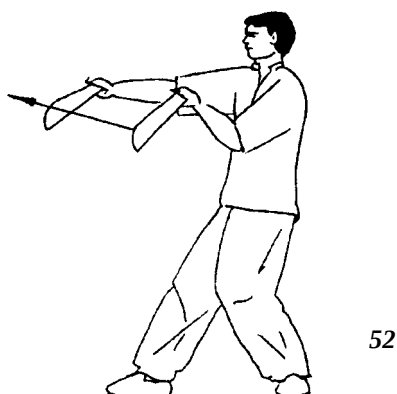


48

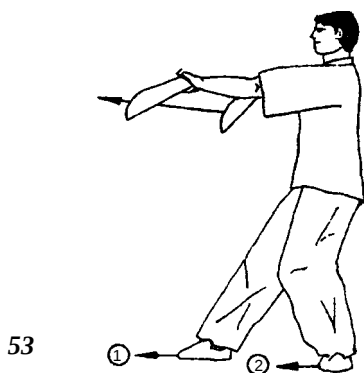
Поверните корпус вправо, выполняя левым клинком нижний блок Бон Дао (рис. 48). Шагните левой ногой вперед, изменяя стойку на левостороннюю. Клинки остаются в предыдущем положении (рис. 49). Сделайте шаг вперед правой ногой, возвращаясь в правостороннюю переднюю стойку. Одновременно с перемещением выведите клинки в основную защитную позицию (рис. 50).



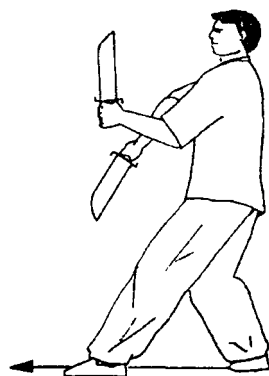
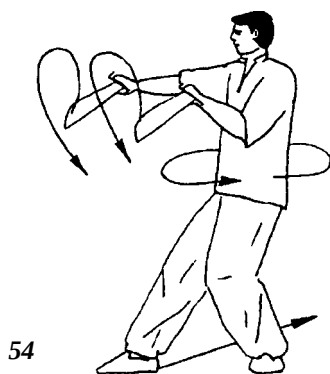
Левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю переднюю стойку. Правый клинок принимает горизонтальное положение, острие направлено влево. Левым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао (рис. 51). Измените стойку на правостороннюю, делая шаг правой ногой вперед. Левый клинок отводится назад, правым клинком нанесите удар Чап Дао. Острие клинка направлено влево (рис. 52). Не меняя стойку, нанесите левым клинком прямой рубя-



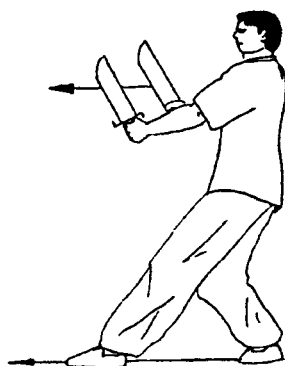
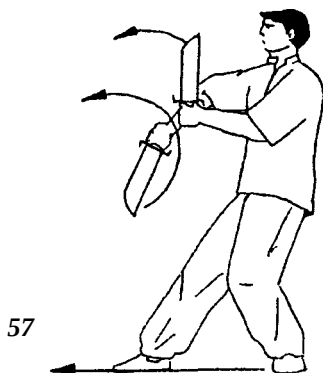
щий удар Чап Дао. Правый клинок отводится назад в горизонтальное положение (рис. 53).



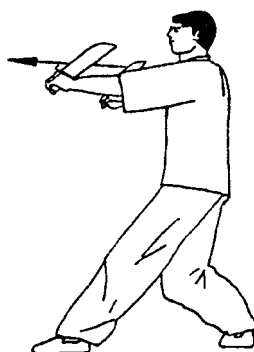
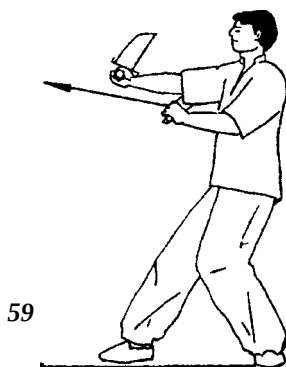
Используя приставной шаг, переместитесь вперед. Правым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао (рис. 54).



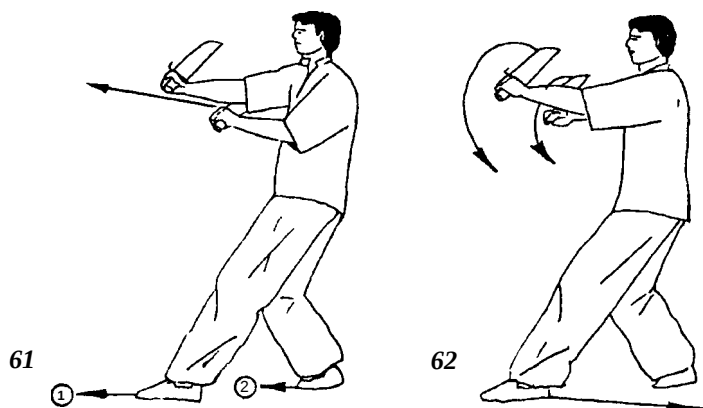
Шагните правой ногой назад вправо по диагонали, разверните корпус влево и выведите клинки в основную защитную позицию (рис. 55). Вы оказались в стойке Вин Чун в направлении линии движения «2», изображенной на рис. 203. Последующая серия движений будет выполняться вдоль этой линии. Не меняя стойку, правым клинком выполните нижний блок Бон Дао (рис. 56). С шагом вперед правой ногой измените стойку на правостороннюю (рис. 57). Сделайте шаг вперед левой ногой, принимая левостороннюю стойку. Выведите клинки в основную защитную позицию (рис. 58).



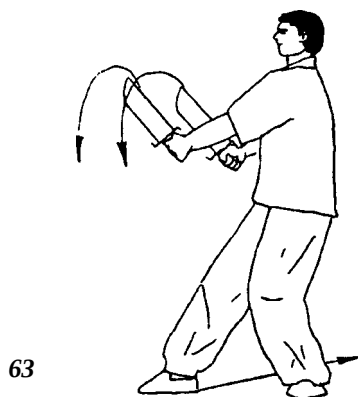
Делая шаг правой ногой вперед, поменяйте стойку на правостороннюю. Одновременно с перемещением, правым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао в верхний уровень (рис. 59). Сделайте шаг вперед левой ногой, примите левостороннюю стойку. Левым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао в верхний уровень. Острие клинка направлено вправо. Правый клинок отводится назад в горизонтальное положение (рис. 60). Не меняя стойку, правым клинком



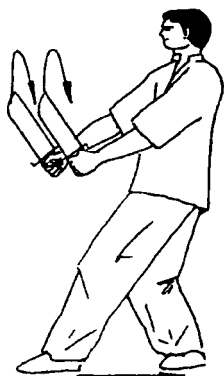
нанесите рубящий удар Чап Дао в верхний уровень. Острие клинка направлено вправо (рис. 61). Используя приставной шаг, переместитесь вперед. Левым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао (рис. 62).



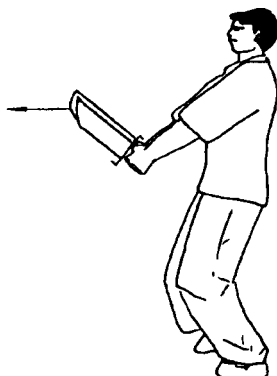
С шагом назад-влево левой ногой, примите правостороннюю переднюю стойку. Выполните двойной блок Джан Дао обоими клинками (рис. 63). Шагните правой ногой назад-вправо, измените стойку на левостороннюю и выполните еще раз двойной блок Джан Дао обоими клинками (рис. 64). Подтяните левую ногу к правой, примите фронтальную стойку Вин Чун. Центральная линия вашего тела направлена вдоль линии «3», изображенной на рисунке 203. Клинки удерживаются перед собой в выпрямленных руках (рис. 65). Дальнейшие перемещения выполняются вдоль линии «3», изображенной на рисунке 203.



64

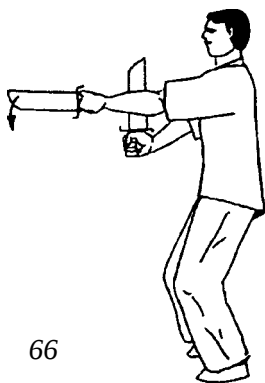


65

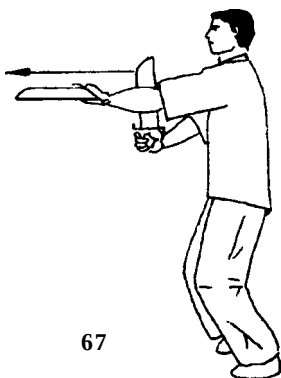


Оставаясь в фронтальной стойке, нанесите левым клинком протыкающий удар Бил Дао в средний уровень. Правый клинок находится в позиции У Дао (рис. 66). Поверните левый клинок вдоль

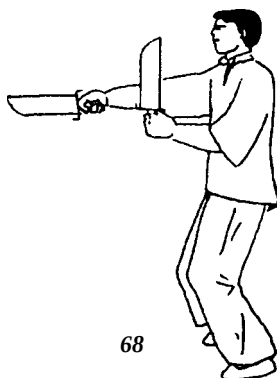
66



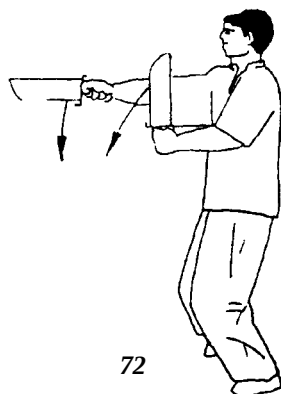
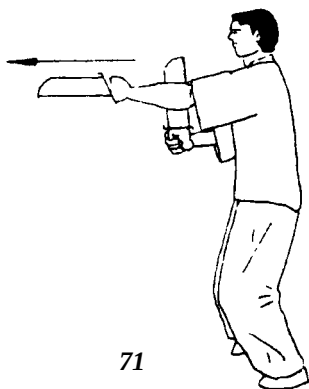
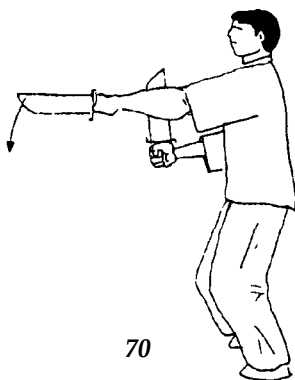
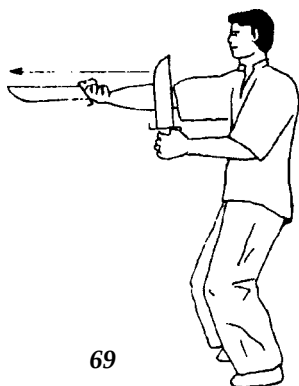
67



68



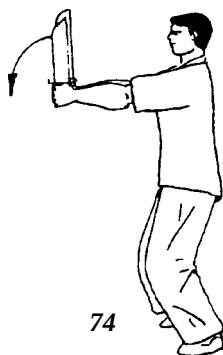
своей оси против часовой стрелки на 90° (рис. 67). Нанесите правым клинком протыкающий удар Бил Дао в средний уровень. Левый клинок отводится в позицию У Дао (рис. 68). Поверните правый клинок вдоль своей оси по часовой стрелке на 90° (рис. 69). Нанесите левым клинком протыкающий удар Бил Дао в средний уровень. Правый клинок отводится назад в позицию У Дао (рис. 70). Поверните левый клинок вдоль своей оси против часовой стрелки на 90° (рис. 71). Нанесите правым клинком протыкающий удар Бил Дао в средний уровень (рис. 72).



Выпрямите руки и опустите клинки вниз (рис. 73). Поднимите руки так, чтобы они расположились в горизонтальной плоскости. Клинки принимают строго вертикальное положение, острием вверх (рис. 74).

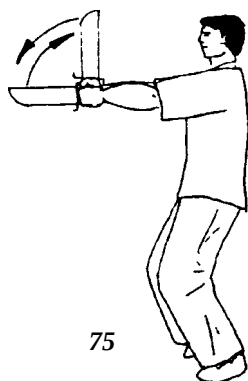


73

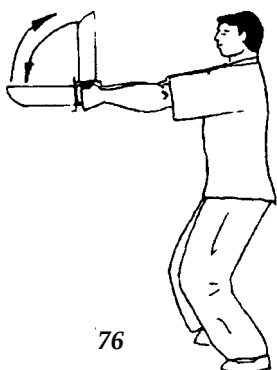


74

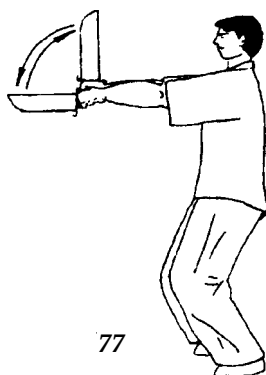
Не меняя положение рук, выполните левым клинком рубящее движение вниз до уровня горизонтальной линии (рис. 75). Верните левый клинок в предыдущее положение, а правым клинком нанесите



75

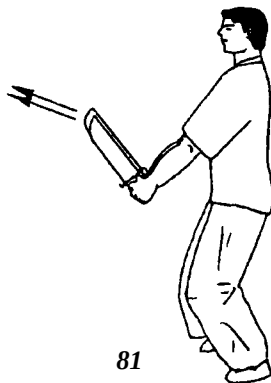
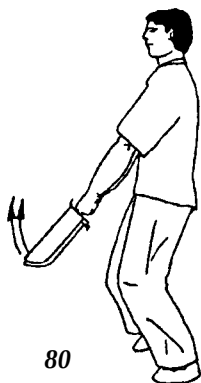
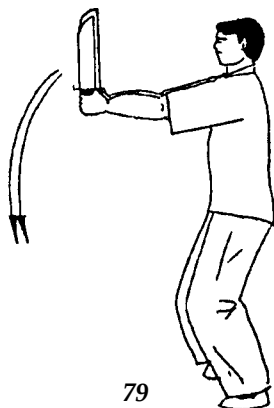
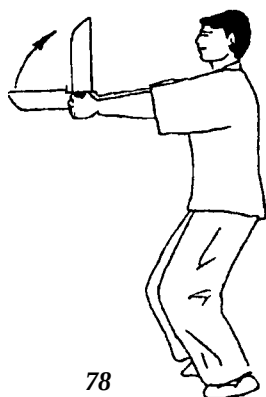


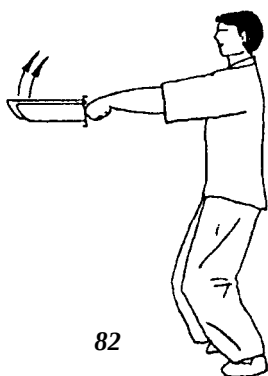
76



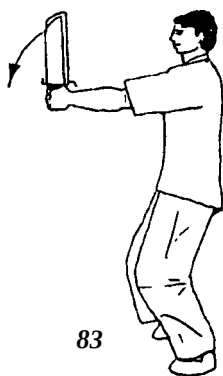
77

рубящее движение (рис. 76). Выполните рубящее движение левым клинком (рис. 77). Затем выполните рубящее движение правым клинком (рис. 78). Поднимите клинки в вертикальное положение (рис. 79). Выполните рубящее движение обоими клинками вниз, опуская выпрямленные руки (рис. 80). Используя подвижность запястий, поднимите клинки вверх (рис. 81). Одновременно обоими клинками нанесите протыкающий удар Бил Дао в средний уровень (рис. 82). Расположите клинки в вертикальном положении (рис. 83). Не меняя положение рук, правым клинком выполните рубящее движение (рис. 84). Верните правый клинок в вертикальное положение, а левым клинком выполните рубящее движение (рис. 85). Выполните рубящее движение правым клинком. Левый клинок верните в вертикальное положение (рис. 86). Выполните рубящее движение левым клинком. Правый клинок верните в вертикальное положение (рис. 87).

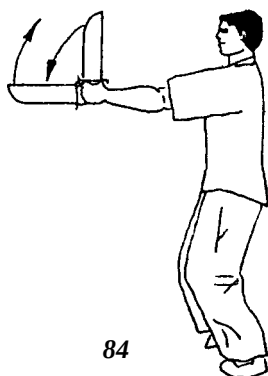




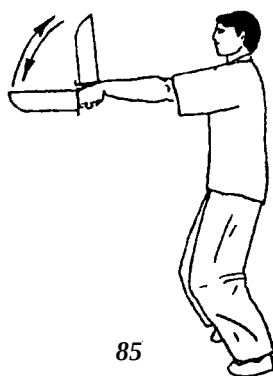
82



83

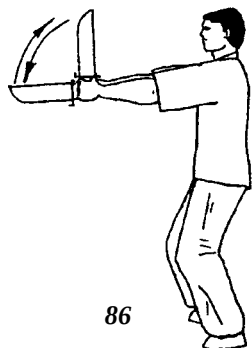


84

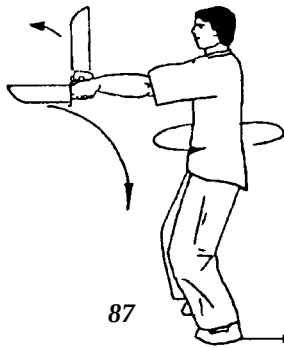


85

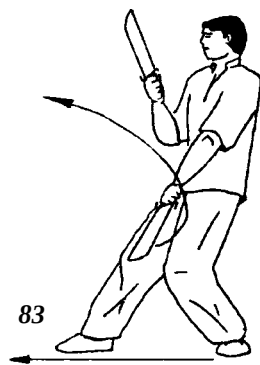
Сделайте левой ногой шаг назад, примите правостороннюю стойку. Одновременно с перемещением поверните корпус немного влево и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 88). Шагните



86

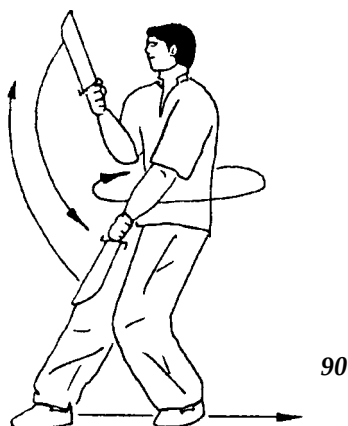
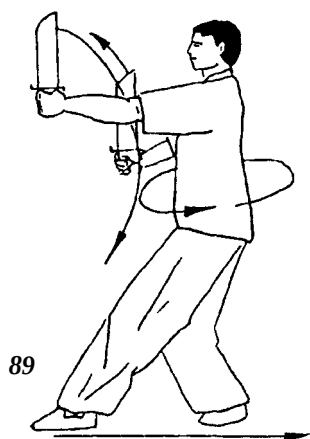


87

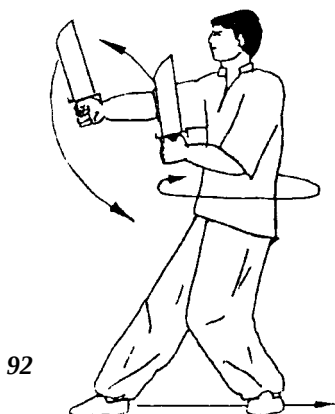
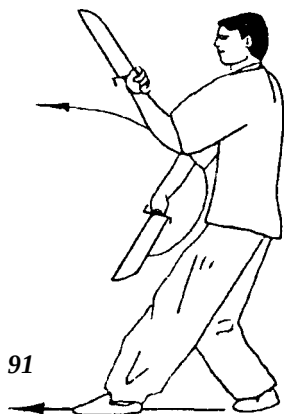


88

левой ногой вперед, принимая левостороннюю стойку. Левым клинком нанесите прямой рубящий удар вперед. Левый клинок находится в позиции У Дао (рис. 89). Сделайте шаг левой ногой назад и примите правостороннюю стойку. Разворачивая корпус влево, выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 90).



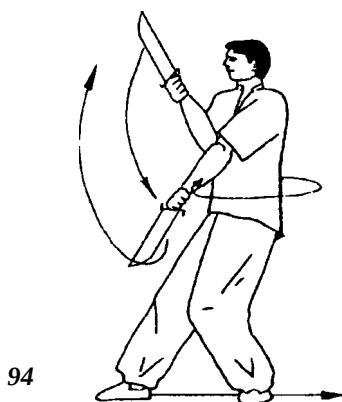
Сделайте шаг назад правой ногой; примите левостороннюю стойку. Разверните корпус вправо и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 91). С шагом правой ногой вперед примите правостороннюю стойку. Правым клинком нанесите прямой рубящий удар вперед. Левый клинок располагается в позиции У Дао (рис. 92).

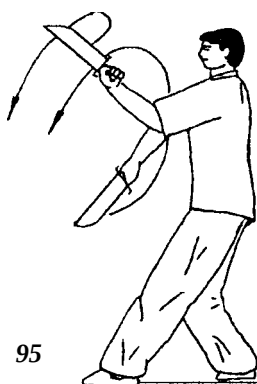


Сделайте шаг правой ногой назад, примите левостороннюю стойку. Разворачивая корпус вправо, выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 93).

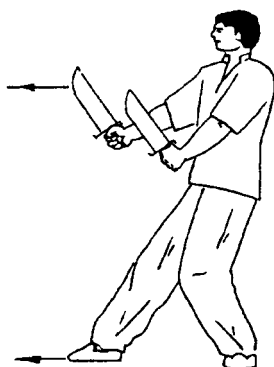


Сделайте шаг назад левой ногой и примите правостороннюю стойку. Разверните корпус влево, выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 94). Шагните назад правой ногой, примите левостороннюю стойку. Разворачивая корпус вправо, выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 95). Делая шаг назад левой ногой и принимая правостороннюю стойку, верните клинки в основную защитную позицию (рис. 96). Сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите протыкающий удар Бил Дао в средний уровень (рис. 97). Шагните левой ногой вперед, примите левостороннюю стойку. Выполните рассекающий удар в горизонтальной плоскости снаружи внутрь. Правый клинок отводится назад к корпусу в позицию У Дао (рис. 98).

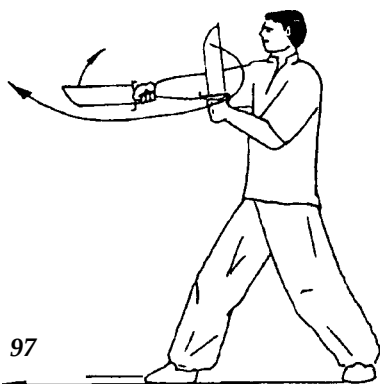




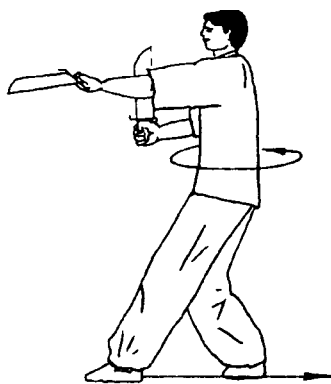
95



96

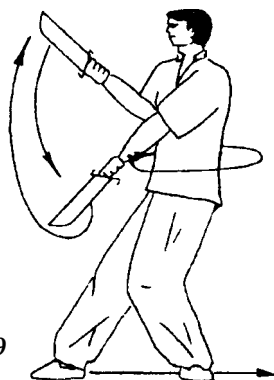


97

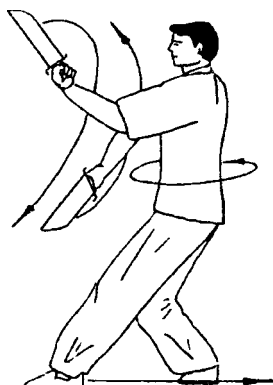


98

Сделайте шаг левой ногой назад, примите правостороннюю стойку. Разверните корпус влево и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 99). Шагните назад правой ногой и примите левосто-

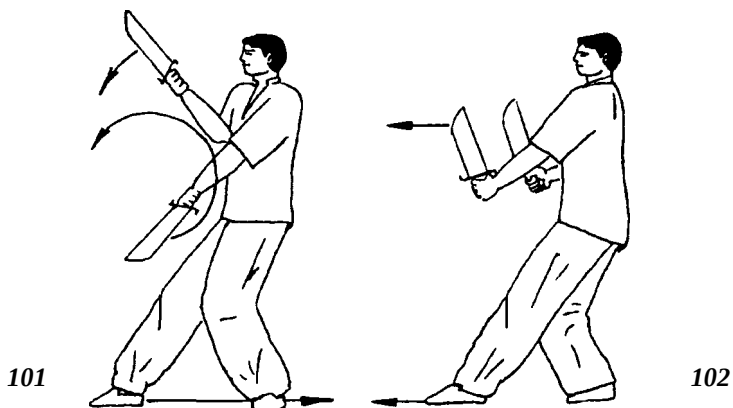


99

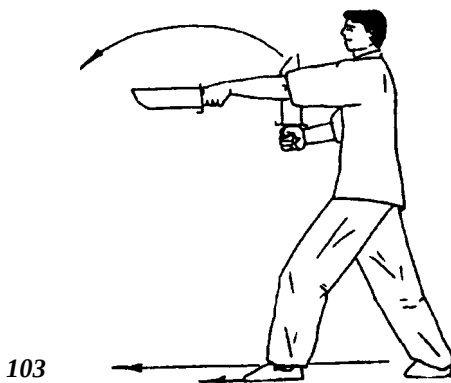


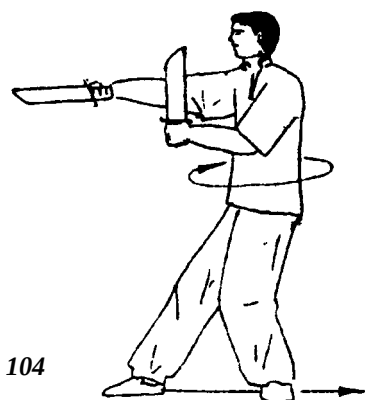
100

ронную стойку. Поворачивая корпус вправо, выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 100). Сделайте шаг назад левой ногой, принимая правостороннюю стойку. Разверните корпус влево и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 101). С шагом назад правой ногой и принятием левосторонней стойки верните клинки в основную защитную позицию (рис. 102).



Шагните левой ногой вперед и нанесите протыкающий удар Бил Дао левым клинком в средний уровень (рис. 103). С шагом вперед правой ногой измените стойку на правостороннюю. Правым клинком нанесите рубящий удар снаружи внутрь в средний уровень. Левый клинок отводится назад в позицию У Дао (рис. 104). Делая шаг назад правой ногой, примите левостороннюю стойку. Поворачивая корпус вправо, выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 105).





104

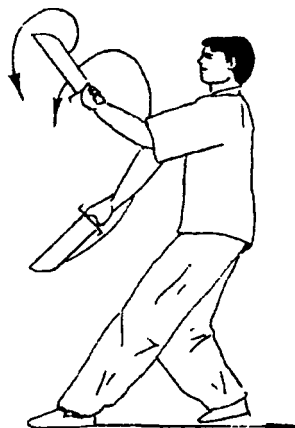


105

Сделайте шаг назад левой ногой, примите правостороннюю стойку. Поверните корпус влево и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 106). Шагните правой ногой назад, принимая левостороннюю стойку. С поворотом корпуса вправо выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 107). Сделайте левой ногой шаг назад, примите правостороннюю стойку. Клинки верните в основную защитную позицию (рис. 108). Сделайте правой ногой шаг вперед и нанесите протыкающий удар Бил Дао в средний уровень (рис. 109). Шагните левой ногой вперед, принимая левостороннюю стойку. Левым клинком выполните рубящий удар Чап Дао изнутри наружу в средний уровень. Правый клинок отводится назад в позицию У Дао (рис. 110). Подтяните левую ногу назад, примите стойку Сюй Бу. Выполняя вращающее движение клинками, выполните двойной блок Джан Дао (рис. 111).

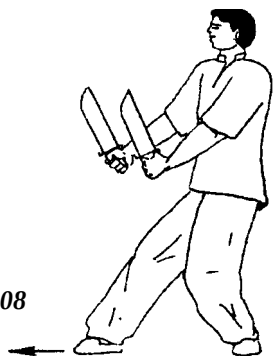


106

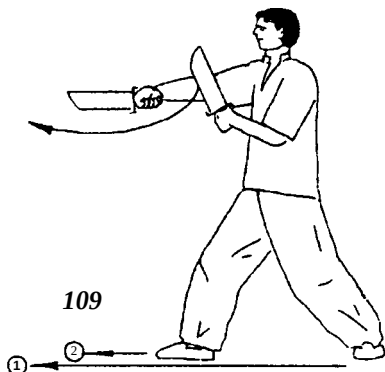


107

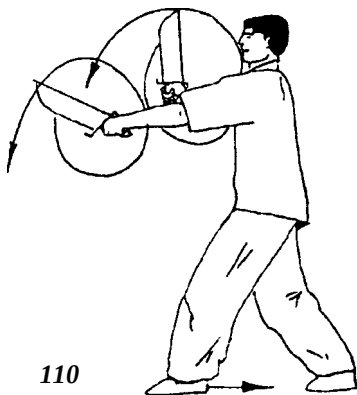
108



109



110



111

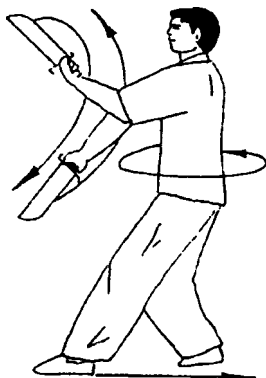


Сделайте левой ногой шаг назад. Принимая правостороннюю стойку, разверните корпус немного влево и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 112). Поменяйте стойку на левостороннюю, де-

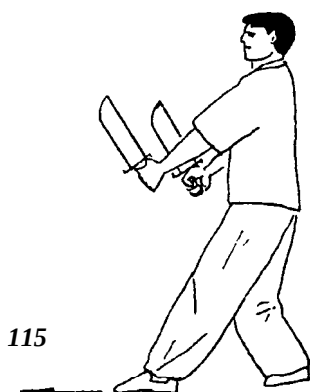
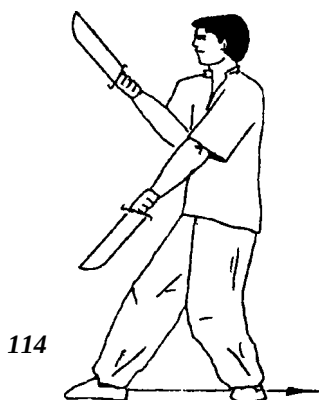
112



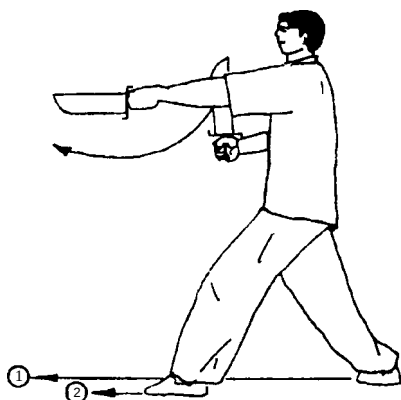
113

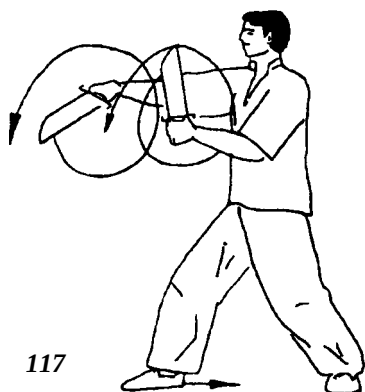


лая шаг правой ногой назад. Выполните двойной блок Джан-Ган Дао, поворачивая корпус вправо (рис. 113). Сделайте левой ногой шаг назад, примите правостороннюю стойку. Корпус поверните влево и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 114). С шагом правой ногой назад, примите левостороннюю стойку. Клинки верните в основную защитную позицию (рис. 115).

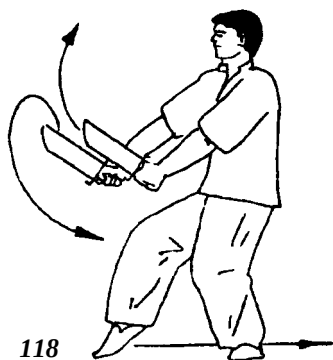


Сделайте левой ногой шаг вперед и нанесите левым клинком протыкающий удар Бил Дао в средний уровень (рис. 116). Поменяйте стойку на противоположную. Правым клинком нанесите рубящий удар Чап Дао изнутри наружу в средний уровень. Левый клинок отводится назад в позицию У Дао (рис. 117). Правую ногу подтяните к левой, примите стойку Сюй Бу. Вращая клинки, выполните двойной блок Джан Дао (рис. 118).



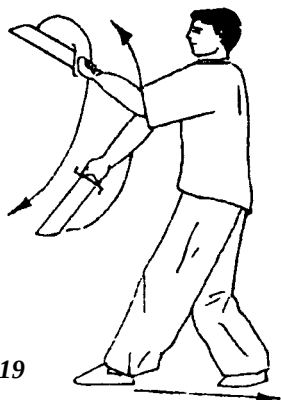


117

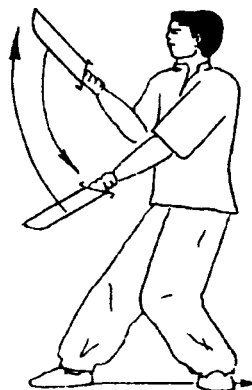


118

Сделайте шаг правой ногой назад, принимая левостороннюю стойку. Выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 119). С шагом назад левой ногой, поменяйте стойку на правостороннюю. Выполните двойной блок Джан-Ган Дао, поменяв руки (рис. 120).



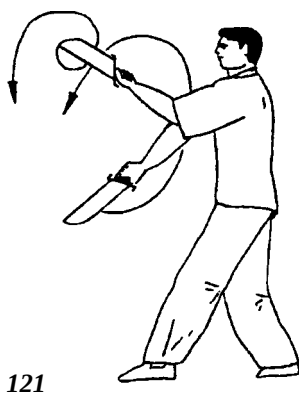
119



120

Сделайте шаг назад правой ногой, принимая левостороннюю стойку. Поверните корпус вправо и выполните двойной блок Джан-Ган Дао (рис. 121). Подтяните левую ногу к правой. Примите фронтальную стойку. Клинки удерживаются перед собой в выпрямленных руках (рис. 122). Используя приставной шаг, переместитесь влево-вперед под углом в 45° к линии предыдущих перемещений. Обоими клинками выполните двойной блок Джан Дао (рис. 123). Выполните аналогичное перемещение вправо-вперед под углом в 45° . Первой начинает движение правая нога. Выполните двойной блок Джан Дао (рис. 124). Повторите перемещение влево-вперед и

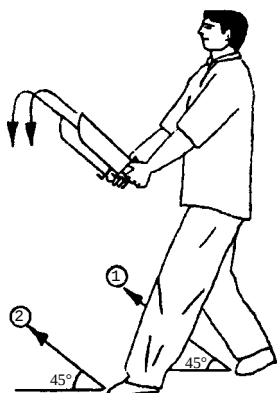
затем вправо-вперед с блокирующими движениями Джан Дао обоими клинками (рис. 125, 126).



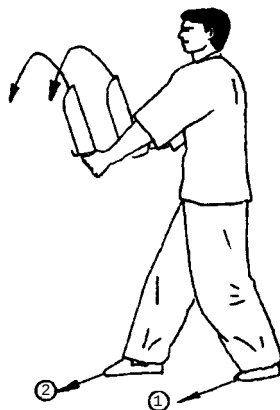
121



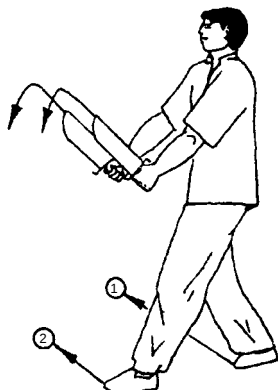
122



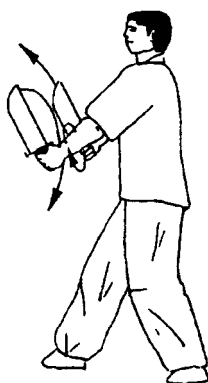
123



124

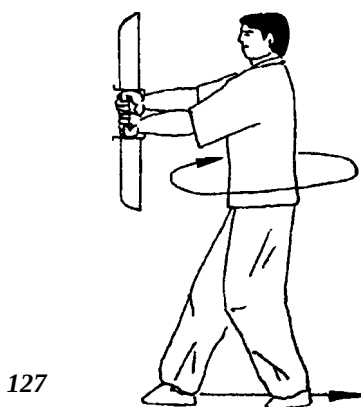


125

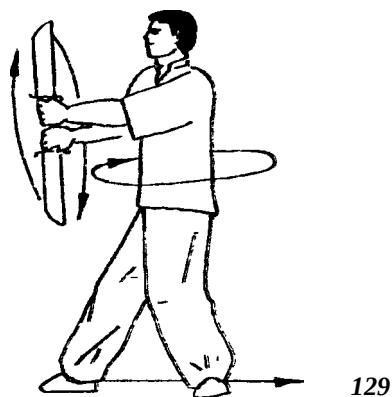
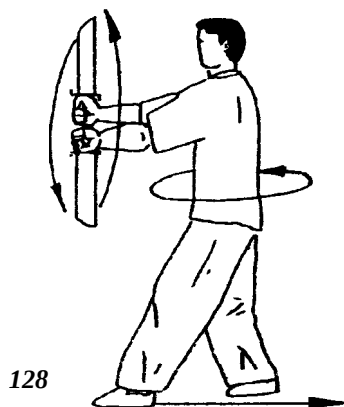


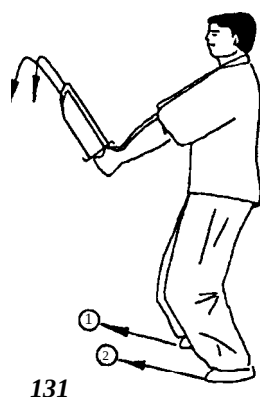
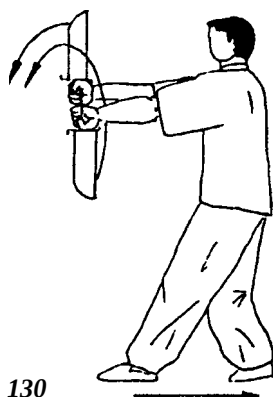
126

Не меняя стойку расположите клинки в вертикальном положении. Правый клинок острием направлен вверх, а левый – вниз (рис. 127).

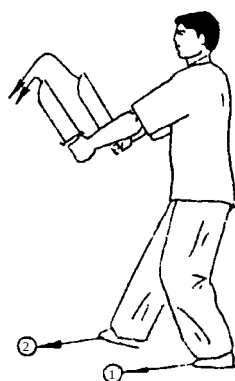
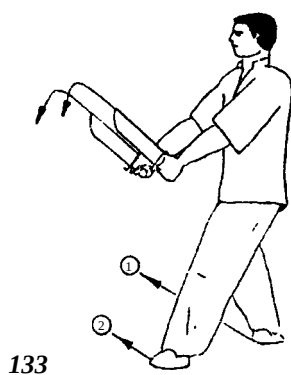
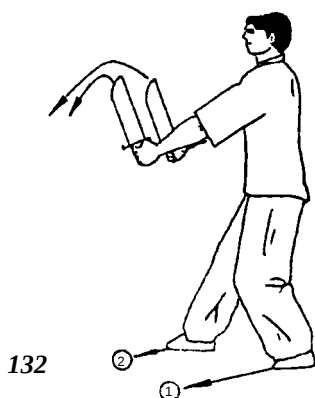


Сделайте правой ногой шаг назад. Принимая левостороннюю стойку, поверните корпус вправо (рис. 128). Шагните левой ногой назад, примите правостороннюю стойку. Корпус поверните влево. Измените положение клинков на противоположное. Правый клинок направлен острием вниз, левый клинок направлен острием вверх (рис. 129). Повторите перемещение назад, меняя стойку на левостороннюю. Корпус поверните вправо. Поменяйте расположение клинков. Правый клинок направлен острием вверх, левый клинок направлен острием вниз (рис. 130). С шагом назад левой ногой примите фронтальную стойку. Клинки удерживаются перед собой в выпрямленных руках (рис. 131).

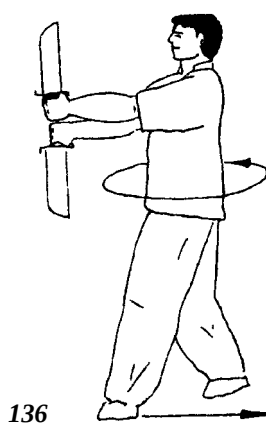
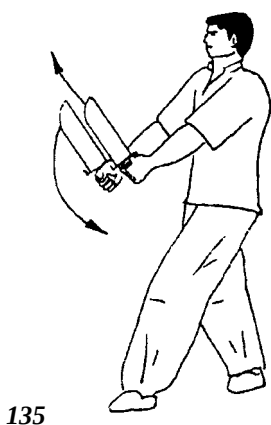




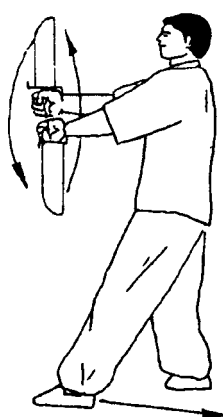
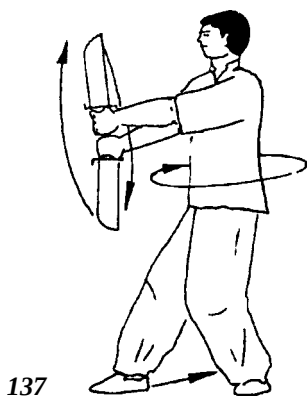
Используя приставной шаг, переместитесь вперед-вправо. Выполните двойной блок Джан Дао обоими клинками (рис. 132). Сделайте шаг вперед-влево, начиная с левой ноги. Выполните двойной



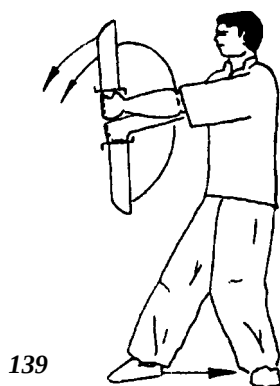
блок Джан Дао обоими клинками (рис. 133). Повторите перемещение вперед-вправо, сопровождая его двойным блоком Джан Дао (рис. 134). Переместитесь вперед-влево и выполните двойной блок Джан Дао (рис. 135). Не меняя стойку, расположите клинки в вертикальном положении. Правый клинок направлен острием вниз, левый клинок направлен острием вверх (рис. 136).



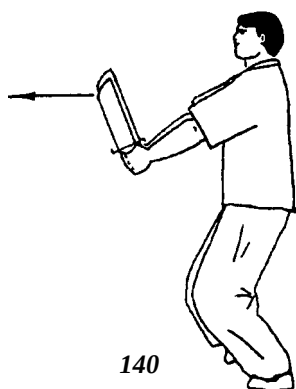
С шагом назад левой ногой примите правостороннюю стойку. Корпус поверните немного влево, сохраняя положение рук и клинков (рис. 137). Сделайте шаг назад правой ногой и примите левостороннюю стойку. Корпус поверните немного вправо. Клинки изменят свое положение на противоположное, т.е. левый направлен острием вниз, а правый — острием вверх (рис. 138).



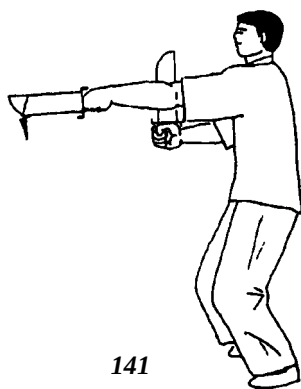
Измените стойку на правостороннюю, делая шаг назад левой ногой. Корпус поверните влево, поменяйте расположение клинков на противоположное (рис. 139). Подтяните правую ногу к левой, при-



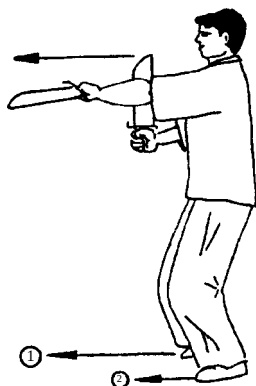
139



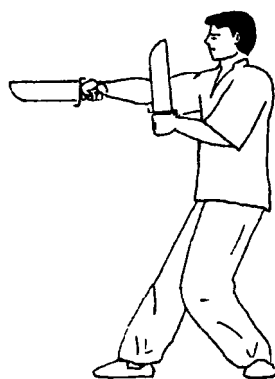
140



141

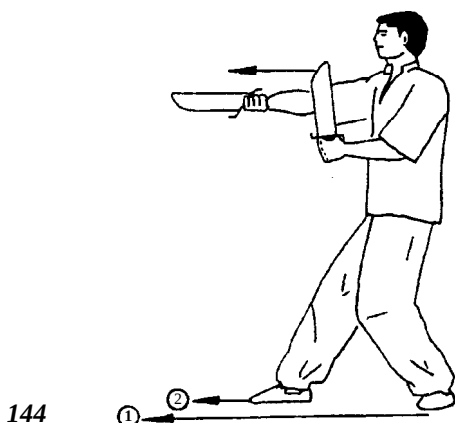


142

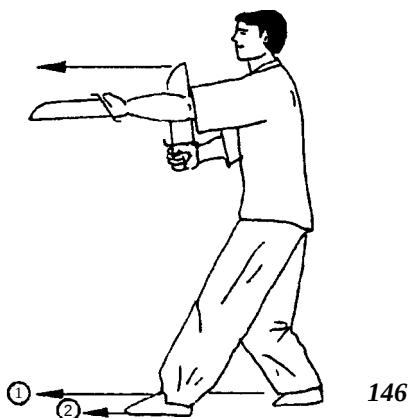
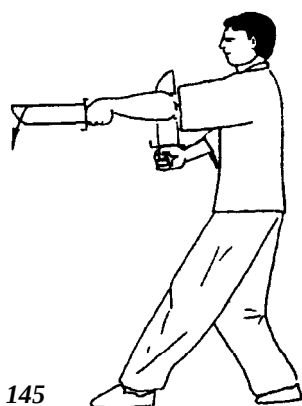


143

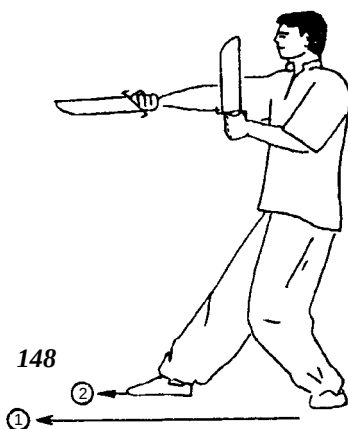
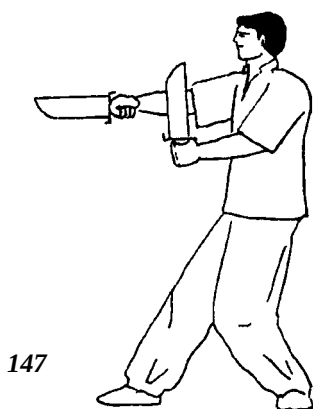
мите фронтальную стойку. Клинки расположите перед собой в выпрямленных руках (рис. 140). Не меняя стойку, выполните левым клинком протыкающий удар Бил Дао вперед (рис. 141). Поверните клинок вдоль своей оси на 90° против часовой стрелки (рис. 142). Переместитесь вперед и примите правостороннюю стойку. Правым клинком нанесите протыкающий удар Бил Дао. Левый клинок отводится в позицию У Дао (рис. 143). Поверните правый клинок вдоль своей оси на 90° по часовой стрелке (рис. 144).



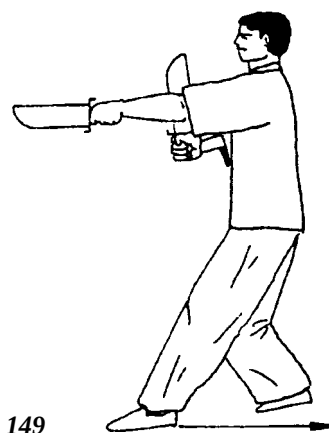
Сделайте шаг левой ногой вперед, подшагните правой и примите левостороннюю стойку. Нанесите левым клинком протыкающий удар Бил Дао. Левый клинок отводится назад в позицию У Дао (рис. 145). Оставаясь в левосторонней стойке, поверните левый клинок вдоль своей оси на 90° против часовой стрелки (рис. 146).

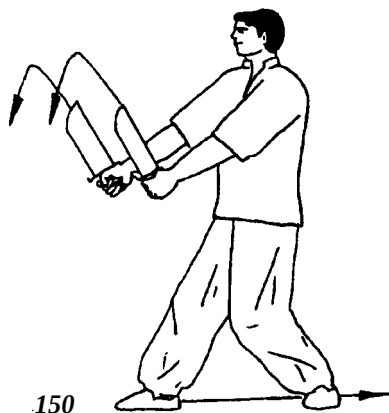


Сделайте шаг правой ногой вперед, подшагните левой и примите правостороннюю стойку. Нанесите правым клинком протыкающий удар Бил Дао на среднем уровне (рис. 147). Поверните правый клинок вдоль своей на 90° по часовой стрелке (рис. 148).

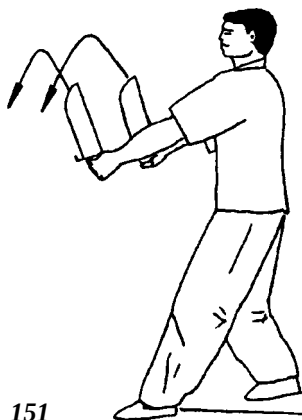


Переместитесь вперед, сменив стойку на левостороннюю. Левым клинком нанесите протыкающий удар Бил Дао на среднем уровне. Правый клинок отводится назад в позицию У Дао (рис. 149). Сделайте шаг назад левой ногой, принимая правостороннюю стойку. Выполните двойной блок Джан Дао обоими клинками (рис. 150). Сделайте шаг назад правой ногой, принимая левостороннюю стойку. Выполните двойной блок Джан Дао (рис. 151).



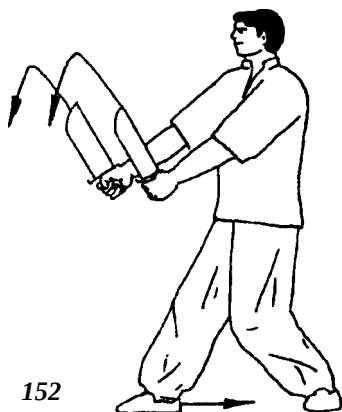


150



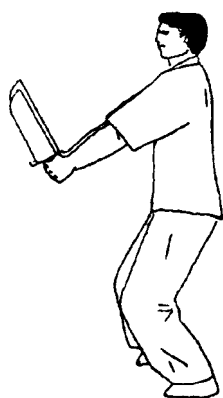
151

Шагните левой ногой назад, принимая правостороннюю стойку. Выполните двойной блок Джан Дао обоими клинками (рис. 152).

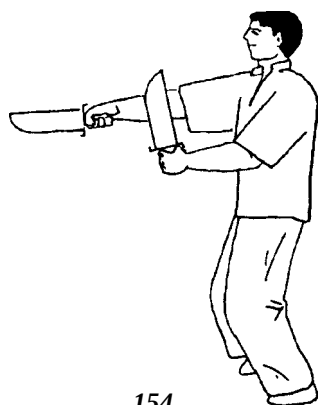


152

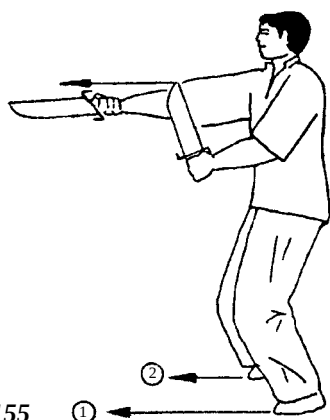
Подтяните правую ногу к левой, примите фронтальную стойку. Расположите клинки перед собой в выпрямленных руках (рис. 153). Правым клинком нанесите протыкающий удар Бил Дао. Левый клинок располагается в позиции У Дао (рис. 154). Поверните правый клинок вдоль своей оси на 90° по часовой стрелке (рис. 155). С шагом вперед, примите левостороннюю стойку и выполните левым клинком протыкающий удар Бил Дао на среднем уровне (рис. 156). Поверните левый клинок вдоль своей оси на 90° против часовой стрелки (рис. 157). Сделайте правой ногой шаг вперед, подшагните левой ногой и примите правостороннюю стойку. Правым клинком нанесите прямой протыкающий удар Бил Дао. Левый клинок отво-



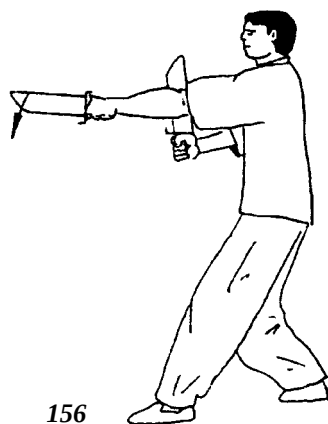
153



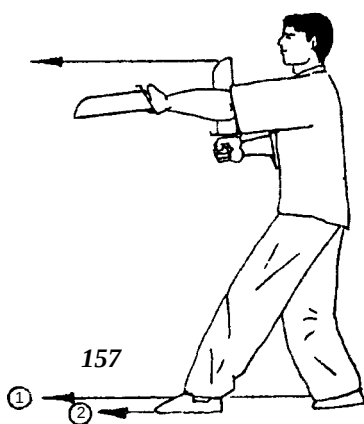
154



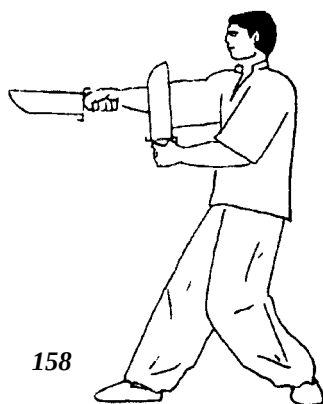
155



156

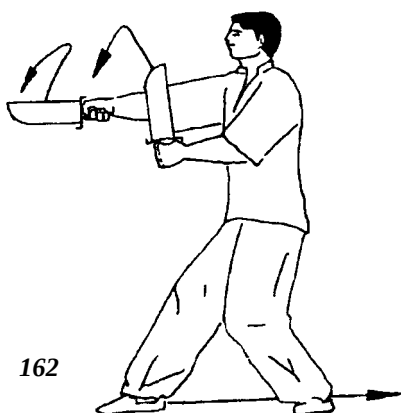
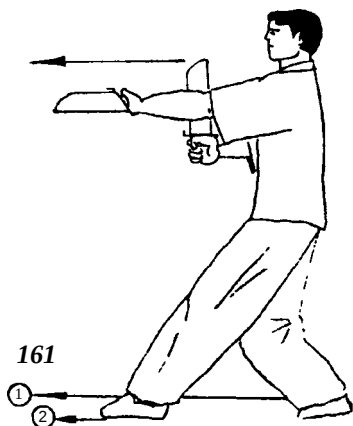
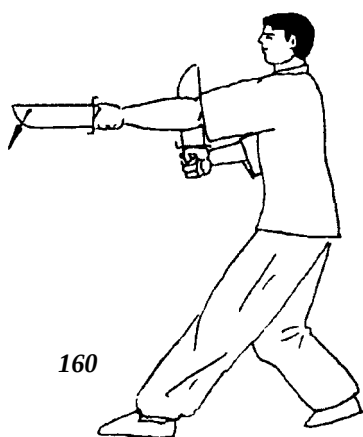
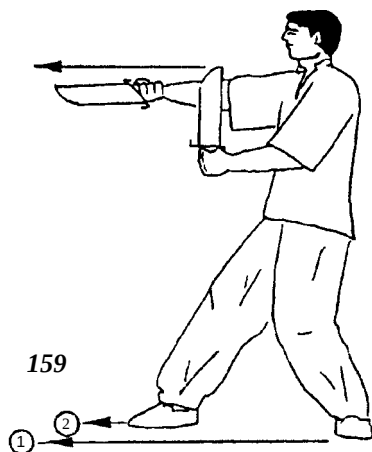


157

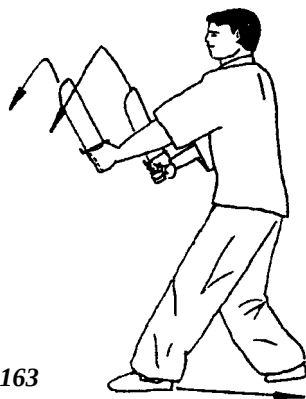


158

дится назад в позицию У Дао (рис. 158). Поверните правый клинок вдоль своей оси на 90° по часовой стрелке (рис. 159). С шагом вперед левой ногой поменяйте стойку на левостороннюю. Левым клинком нанесите протыкающий удар Бил Дао на среднем уровне (рис. 160). Поверните левый клинок вдоль своей оси на 90° против часовой стрелки (рис. 161). Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правостороннюю стойку и нанесите правым клинком протыкающий удар Бил Дао. Левый клинок отводится назад в позицию У Дао (рис. 162). Правой ногой сделайте шаг назад и примите левостороннюю стойку. Выполните двойной блок Джан Дао обоими клинками (рис. 163).

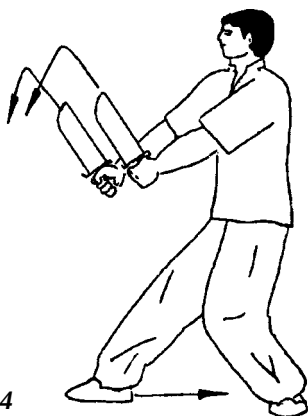


163

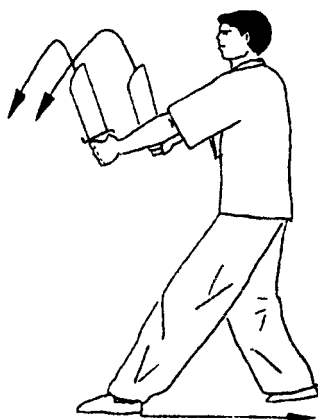


Сделайте шаг назад левой ногой, принимая правостороннюю стойку. Обои клинками выполните блокирующее движение Джан Дао (рис. 164). Повторите двойной блок Джан Дао с шагом назад правой ногой (рис. 165).

164

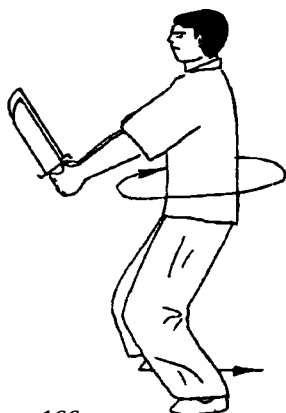


165

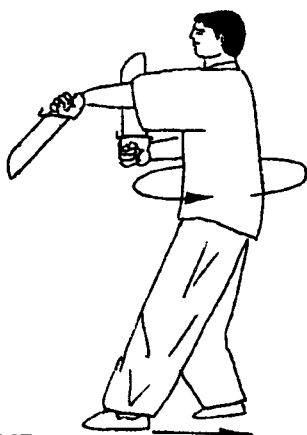


Шагните правой ногой назад, принимая фронтальную стойку. Клинки расположите перед собой в выпрямленных руках (рис. 166).

Правой ногой сделайте шаг назад, принимая левостороннюю стойку. Поверните корпус вправо. Левым клинком выполните блокирующее движение Бон Дао. Правый клинок отводится в позицию У Дао (рис. 167). Поменяйте стойку на правостороннюю с шагом назад левой ногой. Корпус поверните влево. Правым клинком выполните блок Бон Дао. Левый клинок отводится в позицию У Дао (рис. 168).



166

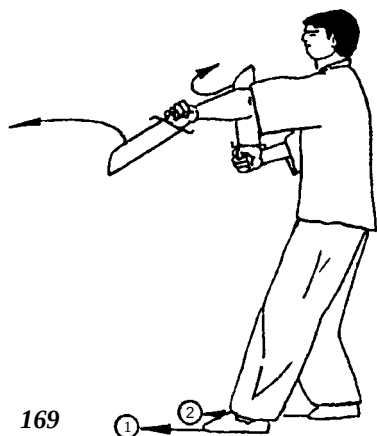


167

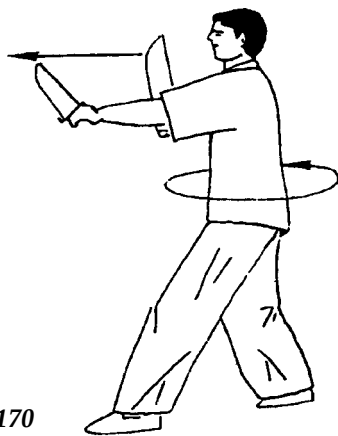


168

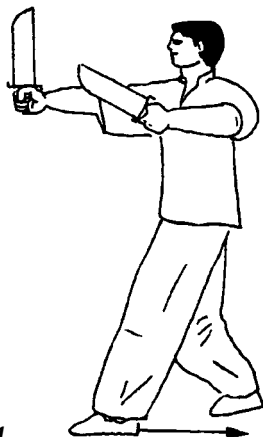
Сделайте правой ногой шаг назад, принимая левостороннюю стойку. Левым клинком выполните блок Бон Дао. Правый клинок отводится в позицию У Дао (рис. 169). Используя приставной шаг, переместитесь вперед и нанесите левым клинком рубящий удар Чап Дао. При этом другой клинок контролирует и давит на оружие воображаемого противника (рис. 170). Оставаясь на месте, поверните корпус влево и нанесите правым клинком рубящий удар изнутри наружу вперед. Левый клинок вместе с поворотом тела отводится влево (рис. 171). С шагом назад левой ногой примите фронтальную стойку. Клинки расположите перед собой в выпрямленных руках (рис.172).



169



170

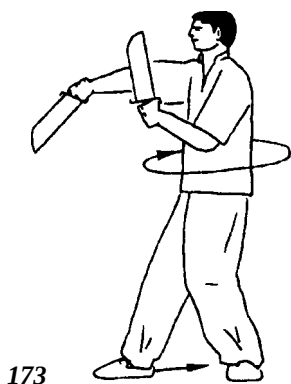


171

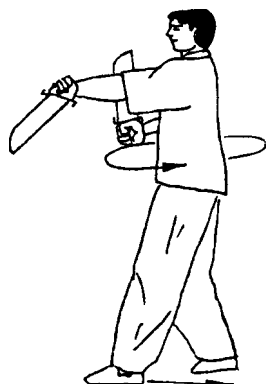


172

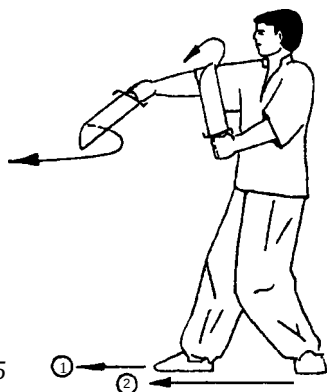
Левой ногой сделайте шаг назад. Принимая правостороннюю стойку, поверните корпус влево, и выполните правым клинком блок Бон Дао (рис. 173). Сделайте шаг назад правой ногой, принимая левостороннюю стойку. Поверните корпус вправо. Правый клинок отведите назад в позицию У Дао, а левым клинком выполните блок Бон Дао (рис. 174). Шагните левой ногой назад, примите правостороннюю стойку и выполните правым клинком блок Бон Дао (рис. 175). Используя приставной шаг, переместитесь вперед, одновременно нанося правым клинком рубящий удар Чап Дао изнутри наружу в средний уровень. Левый клинок контролирует и давит на оружие воображаемого противника (рис. 176).



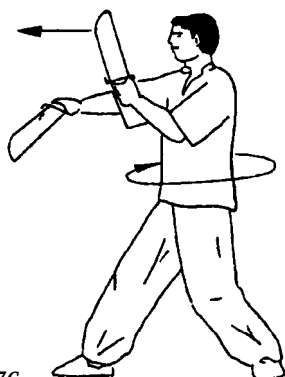
173



174

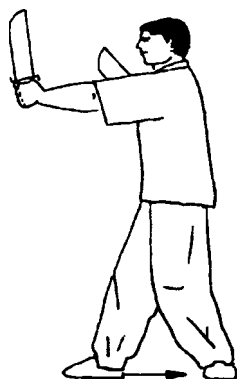


175



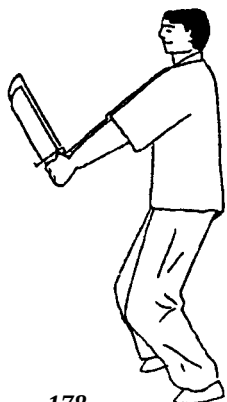
176

Не меняя стойку, поверните корпус вправо и нанесите левым клинком рубящий удар вперед. Правый клинок вместе с поворотом корпуса отводится вправо (рис. 177).



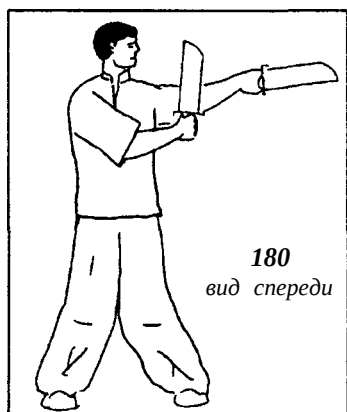
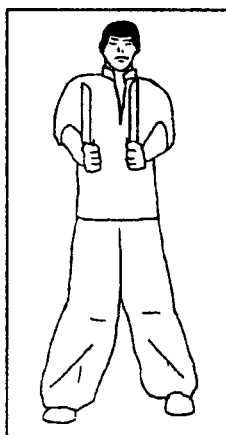
177

Примите фронтальную стойку, делая шаг назад правой ногой. Клинки расположите перед собой в выпрямленных руках (рис. 178, 179). Оставаясь в фронтальной стойке, выполните левым клинком блокирующее движение Фок Дао. Правым клинком выполните движение У Дао (рис. 180). Выполните Фок Дао и У Дао в другую сторону, поменяв руки (рис. 181). Повторите аналогичные действия в другую сторону, после чего расположите клинки перед собой в выпрямленных руках (рис. 182).

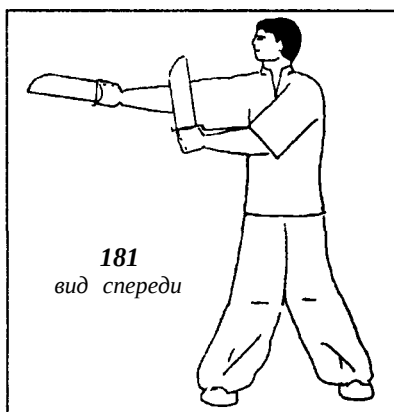


178

179
вид спереди

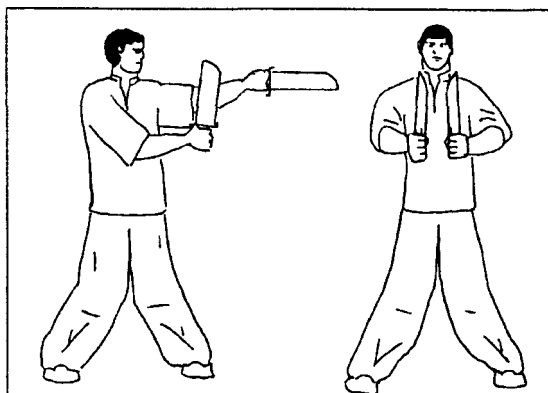


180
вид спереди

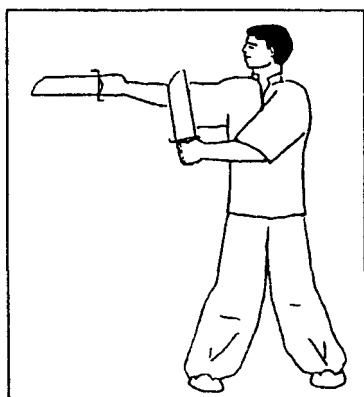


181
вид спереди

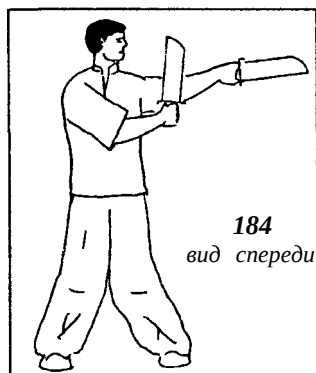
Продолжая оставаться в фронтальной стойке, выполните движение Фок Дао и У Дао поочередно вправо, влево и снова вправо (рис. 183, 184, 185). Верните клинки в позицию перед собой (рис.



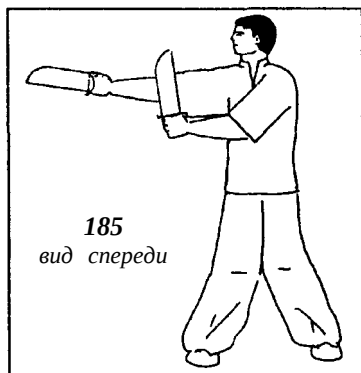
182
вид спереди



183
вид спереди

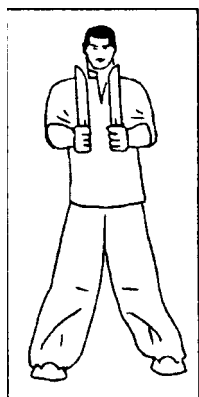


184
вид спереди

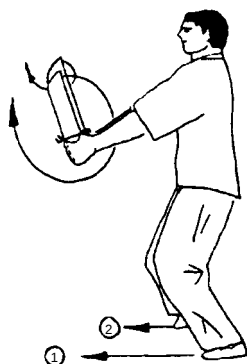


185
вид спереди

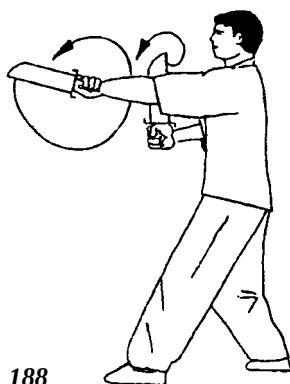
186, 187). С шагом вперед левой ногой примите левостороннюю стойку. Левым клинком выполните движение Фок Дао. Правый клинок отводится в позицию У Дао (рис. 188).



186
вид спереди

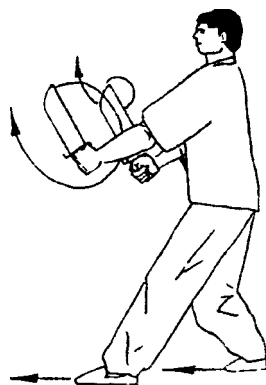


187



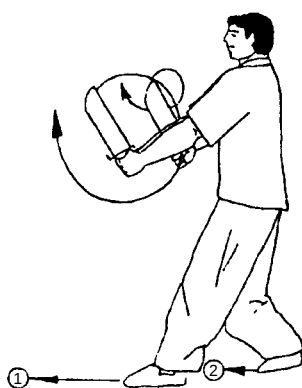
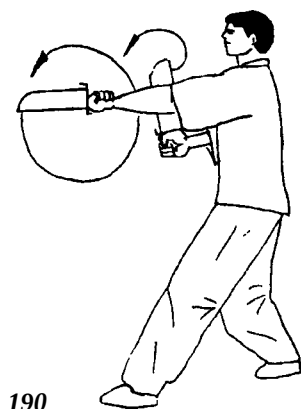
188

Круговым движением вниз-вверх-вперед верните клинки в основную защитную позицию (рис. 189). Переместитесь вперед, ис-

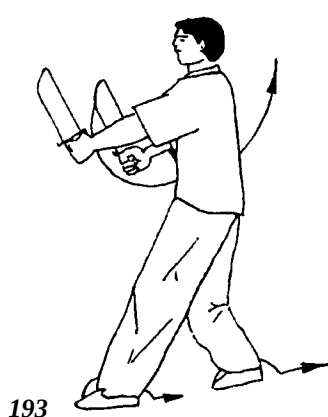
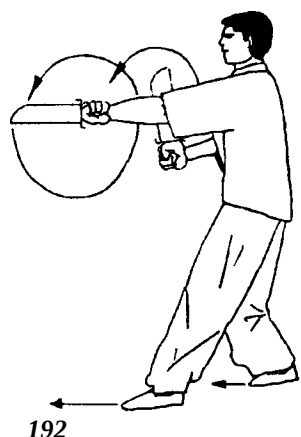


189

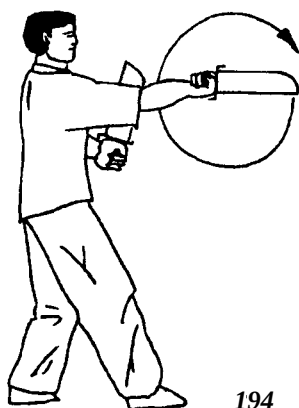
пользуя приставной шаг. Повторите движение Фок Дао левым клинком (рис. 190). Снова верните клинки в основную защитную позицию (рис. 191).



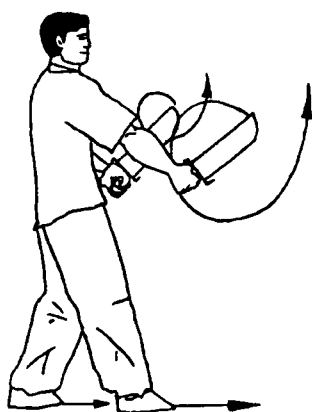
Двигаясь вперед в левосторонней стойке, выполните левым клинком движение Фок Дао (рис. 192). Верните клинки в основную защитную позицию (рис. 193).



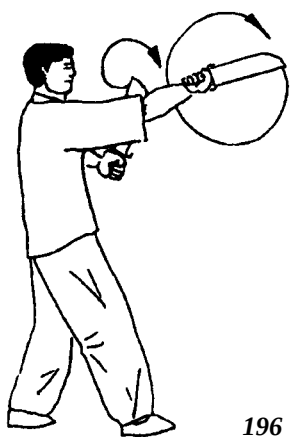
Развернитесь через правое плечо на 180° . Одновременно с поворотом шагните вперед в правосторонней стойке и выполните правым клинком движение Фок Дао (рис. 194). Круговым движением вниз к себе, вверх и вперед верните клинки в основную защитную позицию (рис. 195). Используя приставной шаг, переместитесь вперед и выполните правым клинком движение Фок Дао (рис. 196). Верните клинки в основную защитную позицию (рис. 197). При по-



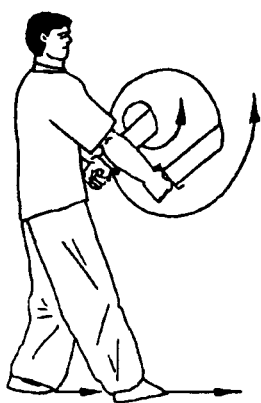
194



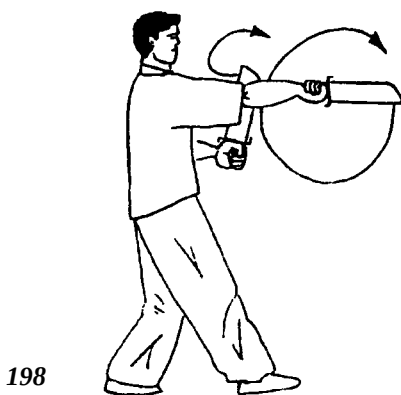
195



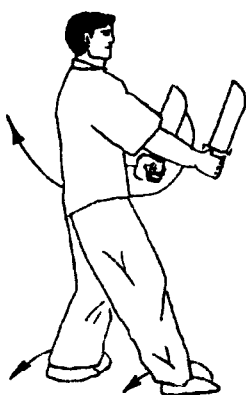
196



197

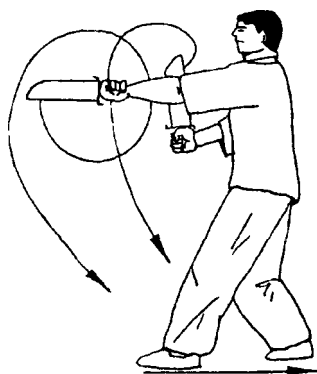


198

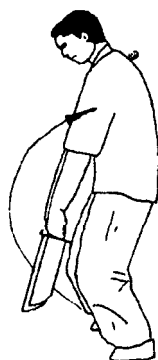


199

мощи приставного шага переместитесь вперед. Повторите движение Фок Дао правым клинком (рис. 198). Верните клинки в основную защитную позицию (рис. 199). Развернитесь через левое плечо на 180° и выполните левым клинком движение Фок Дао. Правый клинок располагается в позиции У Дао (рис. 200). Левая нога делает шаг назад и располагается на одном уровне с правой на ширине плеч. По дугообразной траектории опустите клинки вниз (рис. 201). Поднимите клинки вверх и положите на левое плечо.левой рукой захватите рукояти обоих мечей (рис. 202). Вы оказались в исходном положении.



200



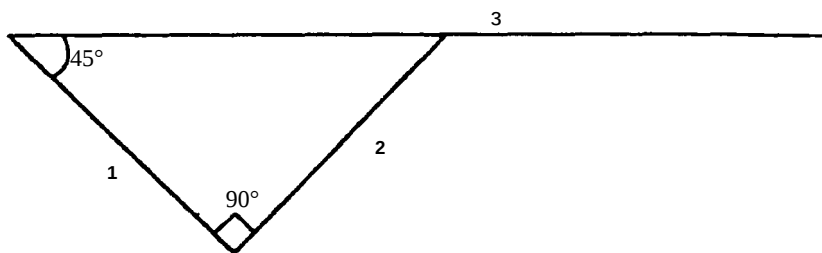
201



202

На этом комплекс формальных упражнений «Бат Чам Дао» завершен.

Схема линий перемещений изображена на рисунке 203.



203

Дудукчан И., Федоренко А.
ВИН ЧУН КУНГ-ФУ. Энциклопедия
Книга 6. Техника мечей-бабочек
«БАТ ЧАМ ДАО»

Сдано в набор 15.01.96 г. Подписано в печать 10.02.96 г.
Формат 60 x 84/16. Бумажно-журнальная. Гарнитура «Тайме»
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,8. Тираж 900 экз.

Краснокутская городская типография,
г. Краснокутск, ул. Мира, 2.

ВНИМАНИЕ!

В серии «Энциклопедия Вин Чун Кунг-Фу» вышли из печати следующие книги:

1. Базовые формы.
2. Специальная техника. Чи Сау, Лап Сау, Фон Сау, Чи Тэк.
3. Парный комплекс «108 форм».
4. Методы тренировки.
5. Техника шеста «ЛУК ДИМ БУК ГУНЬ»
6. Техника мечей-бабочек.

Готовятся к печати:

7. Работа на деревянном манекене.
8. Динамика поединка.
9. Внутреннее искусство цигун. Искусство Дим Мак.

Готовится к изданию

КНИГА

Дудукчан И., Федоренко А.

РАЗЯЩИЕ РУКИ ВИН ЧУН

Данное издание, не вошедшее в серию «Энциклопедия ВИН ЧУН КУНГ-ФУ», познакомит читателя с некоторыми разделами школы, ранее нигде в мире не публиковавшимися:

- Техника пяти кулаков
- Развитие техники пяти кулаков
- Круговое Чи Сау
- Входы в атаку из Чи Сау
- Техника медленных атак
- Техника спрашивающих рук

и многое другое.

Ориентировочный объем книги — 150 стр., формат — 60х84/16

Получить перечень и заказать учебные видеофильмы по различным видам боевых искусств и системам самообороны Вы сможете, прислав заявку и конверт с марками по текущему тарифу по адресу:

310177, г. Харьков-177, а/я/3545.